

作って食べよう

とっておきレシピ。

素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。



秋冬の旬の野菜を使ったヘルシー和食膳

ワンポイント
アドバイス

食材との出会い、いのちに感謝

私は調理を始める前に、食材に手を合わせ「ようこそ我が家へ、ありがとう」と言ってあいさつをします。感謝と尊敬の意を表すことで、食材が生き生きと輝いて、自分や家族のいのちをつなぐために喜んで働いてくれます。皆さんもぜひ試してみてください。きっとひと味もふた味も違ってくるとおもいますよ。



旬の野菜が持っている力を引き出すレシピを「食の向こう側」で紹介した後藤和子さんから教えてもらいました。調理手順の写真と後藤さんのワンポイントアドバイスを交えて紹介します。

大根とこんにゃくのステーキ



■材料（4人分）

大根	1/2 本	} A
ニンジン	1/4 本	
こんにゃく	250g	
小松菜	10 本	
ショウガ	20g	
しょうゆ	大さじ 2	
みりん	大さじ 2	
酒	大さじ 1	
粉末だしの素	5g	
ごま油	大さじ 2	
米のとぎ汁	適量	

■作り方

- ① 大根を 2～2.5cm 厚の輪切りにし、面取りする。
※面取りした部分は後ほど即席漬物に使います
- ② 裏側に十字に切れ目を入れる。
- ③ ニンジンを 5mm 厚の輪切りにし、抜き型で型抜きする。
※型抜きで残った部分は後ほど即席漬物に使います
- ④ 米のとぎ汁で、大根・ニンジンを竹串がスッと刺さるまでゆで、ザルにあげて、水気をきる。
- ⑤ 大根のゆで汁で小松菜をさっとゆで、水にさらしてしめた後、よく絞って水を切り、3cm 程度の長さに切る。
- ⑥ ショウガをすりおろし、そこにしょうゆ、みりん、酒、粉末だしの素を加える（A）。
- ⑦ こんにゃくを塩でもんだ後、フニャフニャになるまですりこぎでたく（凝固剤のアク抜き）。
- ⑧ こんにゃくの両面に網目状に切り込みを入れ、一口大に切り分ける。
- ⑨ フライパンにごま油大さじ 1/2 をひき、よく熱してからこんにゃくを入れ、中火でこんにゃくに焼き目がつくまで焼く。
- ⑩ こんにゃくを一度取り出し、フライパンの表面のアクを熱湯で洗い流す。
- ⑪ もう一度フライパンにごま油大さじ 1/2 をひいてこんにゃくを両面焼き、焼き上がりに A を半量入れてまんべんなくからめる。
- ⑫ フライパンにごま油大さじ 1 をひき、ゆであがった大根をいれ、焼き目がつくまで両面を焼き、焼き上がりに A を半量入れてからめる。
- ⑬ 大根とこんにゃくを皿に盛り、小松菜とニンジンを添えてできあがり。



里芋と秋鮭のクネル

■材料（4人分）

秋鮭切り身	1枚	} A } B
ネギ	1本	
里芋	中6個	
ラディッシュ	2個	
ショウガ	30g	
塩	少々	
砂糖	大さじ1	
酢	小さじ1	
塩	2つまみ	
こしょう	少々	
粉末だしの素	少々	
ゆずドレッシング	大さじ2・1/2	
ごま油	大さじ1	



■作り方

- ① ラディッシュを薄く輪切りにし、塩少々をまぶしておく。しんなりしたらAに漬け込む。
- ② 鮭を色が変わる程度にさっとゆで、ザルにあげて、細かく刻む。
- ③ ②にすり下ろしたショウガ、みじん切りにしたネギ、Bを加え、ゆずドレッシング大さじ2で和える。
- ④ 里芋の皮を包丁の背でこそぐようにしてむき、1cm厚に切る。
- ⑤ フライパンにごま油大さじ1をひき、油の煙が立ったら弱火にして里芋を並べ、蓋をする。途中で裏返し、里芋の両面に焼き目がついて串がスッと刺さるまで焼く。
- ⑥ 里芋を皿に並べた上に③を乗せ、ネギを散らし、ゆずドレッシング大さじ1/2をかける。最後に①を飾ればできあがり。

※「クネル」とは「たたき」のことです

ワンポイントアドバイス



食材を活かす洗い方と、すべていただくこと

すべての食材にはいのちの気（霊気・精気）が通っています。その気を乱さないようそれぞれの気の方向に沿って優しく丁寧に洗ってあげるといいですね。調理は自分と食材とのいのちのちのコラボレーションです。また、食材の貴重ないのちをいただくわけですから、土がついて取れない場所や、繊維質で口に残るような場所を削り取るだけ、という意識でできる限りすべての部分を使います。





小松菜と黒ゴマとショウガめし

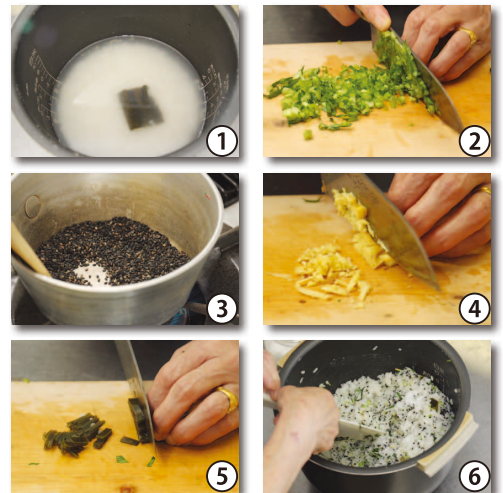


■材料（4人分）

米	3合
黒ゴマ	25g
ショウガ	20g
小松菜	3～4本
だし昆布	5cm 程度
塩	小さじ1

■作り方

- ① 米をとぎ、だし昆布を加えて炊く。
※米のとぎ汁は大根をゆでたり、味噌汁に使います
- ② 小松菜をみじん切りにし、塩小さじ 1/2 をまぶしておく。
しんなりしたら、かたく絞って水気を切る。
- ③ 黒ゴマを香ばしく炒る。
- ④ ショウガをみじん切りにする。
- ⑤ 炊きあがったご飯からだし昆布を取り出し、細かく切る。
- ⑥ ご飯の中に②③④⑤と塩小さじ 1/2 を加えて、切るように混ぜればできあがり。



即席漬物



■材料（4人分）

大根	面取りした部分	} A
ニンジン	型抜きした部分	
塩	小さじ1	
しょうゆ	小さじ 1/2	
粉末だしの素	少々	

※「大根とこんにゃくのステーキ」の
大根とニンジンを使います



■作り方

- ① 大根とニンジンを食べやすい大きさに切り、塩をまぶす。
- ② しんなりしたら、強く絞ってAを加え、よく混ぜればできあがり。