

切り干し大根がメインディッシュに変身

千春ちゃんの 今週はコレっ!

クッキング

乾物で料理楽々

この春、野菜の価格が高騰しましたよね。そんな時にも乾物って役に立ちそう。なんて思ってたけど、大昔に開封して放置していた切り干し大根の袋。煮るくらいしか出番がないと言いつつ、これ何かなの発見のほず、

「乾物」。昆布やカツオ節、大豆など日本の伝統かんづつマエストロの庄司いずみ先生。お気に入り密閉容器に乾物を保ちますね

食ですよね。まずは切り干し大根を使いこなしたく、料理研究家で「かんづつマエストロ」の資格を持つ庄司いずみ先生にヘルプ。ベストセラードキュメント「izumimirunのvegetable dining 野菜のごはん」(扶桑社)は、はじめ野菜のレシピが大人気の先生です。「切り干し大根は、余分な水分を吸うし、うまみが凝縮されているからだしに代わります。お料理が簡単になるんですよ」と庄司先生。乾燥前と比べてカルシウムや鉄分が増え、食物繊維も豊富だそうです。そんな切り干し大根をメインおかずに変身させるなんて、さすがマエスト

水切りなしでお豆腐バーグ (1人分)

- ①木綿豆腐(1/2丁・100g)はふきんかキッチンペーパーに包みギュッと水分を絞る。豆腐が崩れてもオッケー。
- ②切り干し大根(ひくつかみ約15g)はよく洗いみじん切りに。
- ③①と②、小麦粉(大さじ1)と塩(ひとつまみ)をボウルで混ぜ合わせハンバーグ形を整える。
- ④フライパンにオリーブオイル(適量)を熱し、③を焼く。最初は強火で片面をこんがり、裏返し弱火で4分蒸し焼きにし、ふたを取って完成。好みでソースやチャップを。

肉なし青椒牛肉絲 (チンジャオロースー、1人分)

- ①切り干し大根(ひくつかみ約15g)はしっかりと洗って水に1~2分浸して戻す。戻し汁はあくを戻した切り干しは食べやすい長さに切り、ピーマン(1個)は細切りに。(ネギ、ニンニク、ショウガ各少々)はみじん切り。
- ②切り干しの戻し汁50ccにしょうゆ、料理酒(各大きじ1/2)を入れ、混ぜる。
- ③フライパンにごま油(適量)を熱し、Aをいため、香りが立ったら、切り干し大根とピーマンを入れていため合わせる。
- ④ピーマンがきれいになったら、②を溶み緑色に変わったら、②を加えてひと煮立ち、水を加えて片栗粉(適量)をつけて完成。 ※お好みでトウバンジヤを加えてピリ辛にしてもおいしい!

乾物詰め合わせ

下田商事から、宮崎県産の青首大根を原料にした「千切り大根」はじめ、寒天や麩(ぶ)、大豆など「カネニシキ」乾物の詰め合わせ「写真」を抽選で5人に。同商事は、1972年(大正11年)創業で「おいしくて、健康に良い、安心できる」日本の味を大切に作る乾物と乾麺の専門企業。郵便はがきに「必要事項を書いて〒108-8485 報知新聞社編集部 文化社会部 千春ちゃん「カネニシキ」物セット」係。5月25日必着。

化を大切にしたいですね。(井上 千春)

かんづつマエストロ

日本かんづつ協会が昨年11月にスタートさせた資格。昆布や干しシイタケなど日本伝統の乾物についての歴史調理方法、栄養価など幅広い知識を持つ人材養成を目的に、現在90人が初級を取得。流通、飲食業などの業界関係者はもちろん一般の受講も増えている。年4回開催、90分の講座7コマと試験(2日間、5万円)。

千春ちゃん

(井上千春記者) 茨城県生まれ。東京女子大卒。在職中に英オックスフォードブルックス大留学。1890年代後半、報知で女性欄を担当した日本で初の女性記者、羽仁もと子さんを私淑。

ブログ

「女性記者千春ちゃん」の今週はコレっ! (http://weblog.hochi.co.jp/chihar) も見てね。



プレゼント

「写真」を抽選で5人に。同商事は、1972年(大正11年)創業で「おいしくて、健康に良い、安心できる」日本の味を大切に作る乾物と乾麺の専門企業。郵便はがきに「必要事項を書いて〒108-8485 報知新聞社編集部 文化社会部 千春ちゃん「カネニシキ」物セット」係。5月25日必着。

庄司いずみ

フリーライターとして雑誌などで活躍する。著書に「izumimirun」の5分でできる楽々vegetable dining 野菜のごはん(大和書房)、「izumimirun」の簡単アレンジ、野菜だけの作りおきおかず(マイコミ)など多数。

かんづつマエストロ

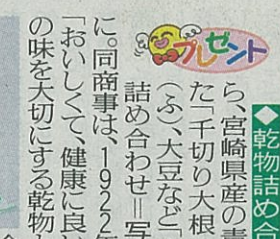
日本かんづつ協会が昨年11月にスタートさせた資格。昆布や干しシイタケなど日本伝統の乾物についての歴史調理方法、栄養価など幅広い知識を持つ人材養成を目的に、現在90人が初級を取得。流通、飲食業などの業界関係者はもちろん一般の受講も増えている。年4回開催、90分の講座7コマと試験(2日間、5万円)。

千春ちゃん

(井上千春記者) 茨城県生まれ。東京女子大卒。在職中に英オックスフォードブルックス大留学。1890年代後半、報知で女性欄を担当した日本で初の女性記者、羽仁もと子さんを私淑。

ブログ

「女性記者千春ちゃん」の今週はコレっ! (http://weblog.hochi.co.jp/chihar) も見てね。



プレゼント

「写真」を抽選で5人に。同商事は、1972年(大正11年)創業で「おいしくて、健康に良い、安心できる」日本の味を大切に作る乾物と乾麺の専門企業。郵便はがきに「必要事項を書いて〒108-8485 報知新聞社編集部 文化社会部 千春ちゃん「カネニシキ」物セット」係。5月25日必着。

