

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

「切干し大根は、余分な水分を吸うし、うまみが凝縮されているから、シイラさ。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、食物繊維も豊富だそう。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

「切干し大根は、余分な水分を吸うし、うまみが凝縮されているから、シイラさ。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、食物繊維も豊富だそう。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

食です。まずはお切り干し大根を使いこなしたく、料理研究家で「かんぶつマエストロ」の資格を持つ庄司いずみ先生にヘルプ。ベストセラール「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、シイラさ。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、食物繊維も豊富だそう。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



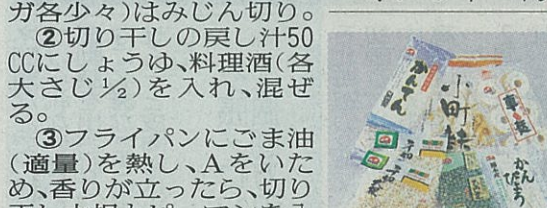
◆水切りなしでお豆腐バーグ (1人分)

- 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、裏返し弱火でふたをして4分ほど焼いたら完成。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。戻し汁はあくや野菜の臭いを取り除くため、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)はみじん切りに。
- 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ピーマンがきれいな色に変わったら、②を溶き入れてひと煮立ち、水溶き片栗粉(適量)でとろみをつけて完成。 ※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!



◆切り干し大根と豆腐 (1人分)

- ①切り干し大根(ひくつかみ約15g)はよく洗いみじん切りに。
- ②豆腐(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。
- 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、裏返し弱火でふたをして4分ほど焼いたら完成。好みでソースやチャップを。

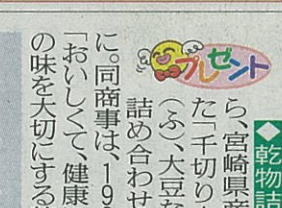
化を大切にしたいですね。(井上 千春)

◆かんぶつマエストロ 日本かんぶつ協会が昨年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)。

◆庄司いずみ フリーライターとして雑誌などで活躍するかわら、07年2月から始めたブログ「vegetable dining 野菜のごはん」(http://ameblo.jp/izumimirun/)が大人気。野菜だけの作りおきおかず(マイコン)など多数。

◆千春ちゃん(井上千春) 記者、羽仁もと子さんを私淑。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(1990年)に女性欄を担当した日本初の女性記者、羽仁もと子さんを私淑。

◆プロ「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。



◆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(ふ)、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。郵便はがきにて「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「カネニシキ乾物セット」係。5月25日必着。