

仙北市産業祭 「野菜ソムリエによる“地元野菜”料理教室」



(角館下延・高橋さんの長いも)

子育ては忙しく時間のないもの。でも、子どもといっしょに野菜はしっかり食べたいですよね。今回はかんたんで調理道具が少なく、また冷蔵庫のすみで眠っている調味料を使って手早く作る3品をご紹介します。おかずの調理で楽しめた分、汁物は一手間かけて、しっかり出汁をとってみましょう。3品にご飯をそえれば、体が温まる夕食の献立になります！

★超カンタン！大根のコク旨炒め



[材料:4人前]

大根：1/2本 豚ひき肉：150g サラダ油：大さじ2 水：1/3カップ うなぎ蒲焼のたれ（市販品）：大さじ3

[作り方]

- ① 大根は厚さ5ミリのいちょう切りにする。時間があればザルに広げ1時間ほど日当たり、風通しのよいところで干すと、手早く・おいしく炒めることができる。
 - ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚ひき肉を炒める。じっくり炒めて脂がしみ出たら取り出す。
 - ③ サラダ油大さじ1を足し、①の大根を炒め、両面に焼き色をつける。
 - ④ フライパンに②の豚ひき肉を戻し入れ、うなぎ蒲焼のたれを加え手早くからませる。
 - ⑤ 水を加え、弱火にしてふたをし、大根が好みの軟らかさになるまで煮る。最後に強火にして汁気飛ばし、器に盛りつける。好みで七味とうがらしをふる。
- ※最後にふる薬味は粉さんしょうやブラックペッパー、万能ねぎのみじん切りなどでも！

★大根の旬と見立ては？

- ・一年中出回っている大根ですが、やはり冬から春先に出回るものが甘く、みずみずしくもっともおいしいです。
- ・根の部分が白くハリがあり、しなびていないものを選びましょう。見た目よりずっしり重いものは良品！
- ・毛穴が目立って深いもの、しっぽが長いもの、首の黒ずみがひどいものは避けましょう。
- ・葉っぱの切り口の断面に空洞（ス）が入っているものは根の部分にもスが入っていることが多いので注意しましょう。

★ホウレンソウのチャプチェ ーいつものホウレンソウが韓国風に変身！ー



[材料:4人前]

ホウレンソウ：1/2束 春雨：150g にんじん：1/2本 干しいたけ：3枚（戻し汁は下記八杯汁に使用）
サラダ油：大さじ3 塩・こしょう：各適量 焼肉のたれ（市販品）：大さじ2 砂糖：少々 ごま油：大さじ1
白すりごま：適量 酢（好みで）：適量

【作り方】

- ① 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにする。干しいたけは水で戻し石づきを取り、水気を軽くしぼって千切りにする。ホウレンソウはよく洗い4cm長さのざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、しいたけの順に炒めて塩・コショウを少々ふり、取り出す。
- ③ サラダ油大さじ1を足し、強火でホウレンソウをさっと炒め、塩・コショウをふり、取り出す。
- ④ フライパンに②と③を戻し入れ、春雨を加え、汁気を吸わせるように手早くからませる。
- ⑤ 焼肉のたれ、塩、こしょう、砂糖で味を整えごま油で香りをつける。器に盛りすりごまをふる。
※好みで酢をかけてもさっぱりおいしくいただけます！

★ホウレンソウの旬と見立ては？

- ・葉肉が厚く、大きくてみずみずしく、葉先までピンと張っているもの。
- ・茎が適度な太さで弾力があるもの。太いものは育ちすぎで葉が堅くアクも強いです。
- ・根元に近い部分から葉が生えて密集しているもの。
- ・根が大きくて赤色が濃いものは甘みが強く、特に冬場に寒さに当たったものは「寒締め」と呼び、とても美味！

★心もからだもポカポカ 長芋のとろろ入り“八杯汁”



【材料:4人前】

木綿とうふ：1/2丁 長芋：100g 干しいたけ：3枚（戻したしいたけは上記チャプチェに使用）
水：4カップ だし昆布：適量 片栗粉：適量 塩：少々 日本酒：少々 醤油：少々
（好みで）しょうがのしぼり汁または辛味大根のしぼり汁：適量

【作り方】

- ① 干しいたけは分量の水で戻しておく。豆腐は水分を切ってから5ミリ角・長さ5センチの拍子切りにして水にさらす。
- ② 鍋に干しいたけの戻し汁、だし昆布をいれて火にかけてだし汁を作り、日本酒、醤油で味を調える。
- ③ ②に水溶き片栗粉を入れて沸騰させる。①の豆腐を水を切って加え、浮いてきたら火を止める
- ④ 長芋をすりおろしてとろろを作る。③をお椀に盛り、とろろを上からかける。しょうがのしぼり汁または辛味大根のしぼり汁をそえる。きざみ海苔をちらしてもおいしい。

★長芋の旬と見立ては？

- ・旬は秋。形がよく、太さが均一な物が良品です。
- ・あまり細いものより、ずんぐりとしたものの方が味は良いです。
- ・根が細く、肌がきれいなものは中もキメ細かいものが多い。
- ・収穫直後は水分が多いため、すりおろした時にサワサワとする。陰干ししてある程度熟成させると粘りと旨みが増します。

講師 加藤 正哉(かとうまさや)

日本ベジタブル&フルーツマイスター協会認定 ジュニア・マイスター(野菜ソムリエ)

毎日の健康な生活に欠かせない野菜やくだものですが、「生産者」である農家と、買って食べる「生活者」の間では野菜やくだものに対する認識や情報が異なっています。トマトを例にすると、農家が収穫して出荷するのはまだ青くて固いトマトですが、生活者がお店で手にするのは追熟して赤くなったトマト。同じトマトでもお互いが持っているイメージや認識には違いがあります。

このように異なる立場にある生産者と生活者の間の架け橋となり、お互いの理解を深め、より豊かで楽しいベジフルライフを提案していくのが、「ベジフルアドバイザー」としての私の活動です。

「あきた野菜果物研究所」<http://akitayklabo.dtiblog.com/>

