

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家
波多野充子



春の野菜ずし

野菜たちが主役の季節感あふれるおすすです。下ごしらえはサツと焼いたり、ゆでるだけで出来上がり。お好みの材料やスパイスを合わせて、わが家流おすしをお楽しみください。



タケノコとアサリの煮物

春の香りがいっぱいの一品です。おいしいだしが出ていますので、お汁としてどうぞ。タケノコは良い香りがしてきたら食べごろです。アサリともども火の通し過ぎには注意しましょう。

材料 3人分

米	2合
昆布	5cm角
合わせ酢	
酢	40ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
スナップエンドウ	3本
赤ピーマン	1/2個
シイタケ	3枚
エリンギ	1本
ナガイモ	100g
大葉	3枚
ナバナ	3本
納豆(ひきわり)	
	小1パック
焼きのり	1枚
ごま油	少々
しょうゆ	少々
EVオリーブ油	
	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1
塩	適量
わさび	適量
粒マスタード	適量
練り梅	適量

作り方 1人分約465kcal

- ①米は、昆布と一緒に炊く。炊き上がったご飯は昆布を取り出し飯台などに移し、合わせ酢を回し掛け、さっくりと混ぜ合わせ、うちわなどであおいで粗熱を取る。
- ②[ゆでる]スナップエンドウはさつとゆで、縦に開く。ナバナもゆで、にぎりずしの長さに切る。[焼く]赤ピーマンは皮が黒くなるまで焼き、皮をむき、にぎりずしの大きさに切り、塩・EVオリーブ油・レモン汁にマリネする。エリンギは薄切りにして焼き、赤ピーマンと一緒にマリネする。シイタケは石突きを取ってから焼き、しょうゆとごま油を掛ける。
- ③ナガイモは軍艦用はすりおろす。にぎり用は薄切りにする。のりは軍艦用(ナガイモ・納豆)に切る。
- ④ずし飯をにぎり、それぞれの具材を載せる。トッピングの赤ピーマンはレモンの薄切り(材料外)、エリンギはマスタード、シイタケはわさび。ナガイモのにぎりは大葉を敷き、上に練り梅。ナガイモの軍艦はわさび。ナバナはご飯を炊いたときの昆布を細切りにし、巻く。

材料 2人分

ゆでタケノコ	150g
アサリ	10個
生ワカメ	20g
インゲンマメ	4本
だし汁	カップ3
調味料	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

作り方

1人分約72kcal

- ①タケノコの穂先は縦に、根元は横に食べやすい大きさに切る。
- ②アサリは塩水で砂抜きし、よく洗う。
- ③ワカメとインゲンマメは食べやすい長さに切る。
- ④だし汁に調味料を入れ、一煮立ちさせてからタケノコを加え、3~4分煮てからアサリとインゲンマメを入れる。
- ⑤アサリの口が開き始めたら、ワカメを加える。
- ⑥アサリの口が全て開いたら火を止め、器に盛り付ける。



調理時間
10分

クレソンのおひたし

Recipe

材料 2人分

クレソン	2束(80g)
鶏ささ身	1本(50g)
酒	小さじ1
塩	少々
ポン酢しょうゆ	適量

作り方 1人分約34kcal

- ①クレソンはさつとゆでます。水に取り、水気を絞って3~4cm長さに切ります。
- ②ささ身はAを掛け、ラップをして電子レンジ(500W)で約2分加熱します。粗熱が取れたら手で細かく裂きます。
- ③①と②を合わせ、ポン酢しょうゆであえます。

クレソンは、ワサビやダイコンと同じアブラナ科の植物で、ピリツとした味とコシヨウのような香りが特徴です。健康草と呼ばれることもあるほど栄養価が高く、はるか昔、紀元1世紀のギリシャの書物にもクレソンの薬効について述べられていたそうです。日本には明治時代に西洋野菜として入ってきました。今では一年中出回っています。が自生の物は3月から6月ごろが旬です。

クレソンはアブラナ科植物独特のシニグリンという辛味成分を持っています。ワサビやダイコンにも含まれるこの辛味は、すりおろしたりして細胞が壊れることで生成します。クレソンもしくりかんで食べることで、ほどよい辛味と刺激を楽しむことができます。



この辛味成分は食欲を増進させる効果や、消化を助ける働きをします。脂肪の多いステーキなどの付け合わせにするのは、理にかなっているのです。また、この辛味成分は加熱することで生成しなくなるため、炒め物などにした場合は辛味もなくなり、苦味や爽やかな香りが引き立ちました。違ったクレソンの魅力を楽しむことができます。

菜の一つに加えてほしい、体にうれしい万能なお野菜です。

他にもお魚料理のソースや、スープにしてもおいしくいただけます。まずは並置の料理、例えばポテトサラダやパスタ料理などにプラスして、独特の辛味や香りをアクセントにしてみたいかが、お肉の付け合わせという印象のクレソンですが、よく食卓に並ぶ野菜の一つに加えてほしい、体にうれしい万能なお野菜です。

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

クレソンには鉄分も多く、その上鉄分の吸収を助けるビタミンCも含まれるため、貧血予防には適した食材です。またカロテンやカリウムも豊富です。新鮮な野菜や果物から十分にカリウムを取っている人は、その点でもトマトやペーリーコンなど自由に合わせてサラダとして登場させたい野菜です。

食のはなし

クレソン

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純