

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家
波多野充子



カラフルピクルス

夏の野菜は種類も豊富で色が鮮やかです。野菜を使い切れそうにもないときは、ピクルスを作ってみましょう。日持ちは約1週間。日に日に味や色に変化していくのも楽しみの一つです。お酢は2種類を組み合わせるとさらに味わい深くなります。容器は清潔なガラス瓶を用意しましょう。

材料 2人分

ダイコン	80g
ニンジン	80g
キュウリ	80g
カブ	80g
パプリカ(赤)	1/2個
セロリ	1/2本
オクラ	4本
ミョウガ	2本
下漬け水	
水	500ml
塩	5g
ピクルス水	
米酢	200ml
白ワインビネガー	150ml
水	250ml
塩	10g
てんさい糖	50g
(なければ砂糖)	
ニンニク	1片
ショウガ	1片
粒こしょう(黒)	2g
粒こしょう(ピンク)	2g
ローリエ	2枚
タカノツメ	2本

作り方 4人分約30kcal

- ① オクラは塩もみをし、がくの部分をむく。他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 下漬け水に野菜を漬け、一晩冷蔵庫に入れる。
- ③ ピクルス水の材料を鍋に入れ、一度沸かした後冷ます。
- ④ ②をざるに上げ、キッチンペーパーなどでよく水気を取る。
- ⑤ 清潔な容器に④の野菜を入れ、冷めたピクルス水を全体が漬かるようにたっぷりと注ぐ。
- ⑥ ふたをして冷蔵庫に入れて半日以上漬け込む。



ふわふわ卵の和風サンド

京都のカフェで初めて食べたときの感動が忘れられず、わが家流にアレンジしました。ふわふわの卵焼きにかつお節とりのしょうゆ味がベストマッチ。卵の味は甘め、塩味、お好みで。

材料 2人分

8枚切り食パン	2枚
卵	2個
キュウリ	1/2本
トマト	1/2個
大葉	4枚
かつお節	1g
焼きのり	1/4枚
バター	適量
からし	適量
マヨネーズ	適量
しょうゆ	少々
EVオリーブ油	小さじ1/2
てんさい糖	小さじ1
(なければ砂糖)	
塩	小さじ1/3

作り方 1人分約538kcal

- ① かつお節にしょうゆを掛けておく。
- ② キュウリはパンの長さに合わせ、薄切りにし塩少々を掛ける。トマトは薄切り、大葉はざく切りにする。
- ③ 卵2個を溶きほぐし、塩、てんさい糖を加えかき混ぜる。
- ④ フライパンにEVオリーブ油を入れ熱してから③を一気に加え、半熟状になるまで菜箸でかき混ぜる(空気を入れるように混ぜるとふんわり仕上がる)。パンの大きさに合わせ、四角く整えてから裏返し、火が通ったら火を止める。
- ⑤ トーストしたパンにバターを塗る。
- ⑥ 1枚のパンにかつお節、焼きのり、大葉、トマト、卵焼き、水気を切ったキュウリを重ねる。もう1枚のパンにからしとマヨネーズを塗って重ね、4等分に切る。



調理時間
10分

トマトソテー

Recipe

材料 2人分

トマト	中2個(400g)
しその葉	4枚
ベーコン	1枚
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方 1人分約99kcal

- ① トマトはへたを取り、1cm厚さの輪切りにします。しそは千切りにします。
- ② ベーコンは1cm角に切ります。フライパンに油とベーコンを入れ、中火でベーコンがカリカリになるまで炒め、取り出します。
- ③ ②のフライパンにトマトを入れ、強火で両面を20〜30秒ずつ焼きます。
- ④ トマトを皿に盛り、しょうゆ、こしょうを掛け、ベーコンとしそを散らします。

赤やオレンジなど色鮮やかでかわいらしい形のトマト。はるか昔は毒があると考えられていて、観賞用として栽培されていたそうです。食用となった今ではお料理の彩りとして欠かせない存在です。このトマトの赤色は主にリコピンという物質です。リコピンは強い抗酸化作用があり、生活習慣病やがんの予防に効果があるといわれ、注目されています。リコピンは比較的热に強く、生で食べるよりソースや炒め物など油を使って加熱調理をした方が、より効果的にトマトの抗酸化機能を利用できることが分かっています。日本ではサラダなど生で食べるのが主流のトマトですが、海外ではトマトソースなど、料理のベースとなる調味料としてよく使われています。実はトマトにはグルタミン酸といううま味成分が多く含まれています。うま味とは甘味、酸味、塩味、苦味、と並んで基本的な味の一つです。うま味成分として代表的なものに昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節に含まれるイノシン酸、シイタケに含まれるグアニル酸があり、日本食の生命線のだしはこのうま味を生かしたものです。



みそやしょうゆにもグルタミン酸が含まれています。日本の一般的な合わせだしは、昆布のうま味成分のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸を合わせています。この二つは合わせることによってうま味が数倍も強くなるそうです。これをうま味の相乗効果といいます。同じように、イノシン酸を多く含む魚やお肉類を、グルタミン酸を多く含むトマトで煮込むとおいしいのは、うま味の相乗効果が起きているからなのです。トマトはこのうま味で、日本食のだしのように味のベースとなり、みそやしょうゆのように調味料にもなっています。私たちがだしやしょうゆを使うようにトマトソースも日々の調理に活用すれば、体にもうれしいことです。旬の今こそたくさんトマトでトマトソースを作り置きしてみてもよいかもしれません。

岡村麻純(おかむら ますみ) 1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。公式ブログ <http://ameblo.jp/masumiookamura/>

食のはなし

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純
トマト