



平成25年5月1日発行



“乾物”となかよくなろう

乾物とは・・・

皆さんは、日ごろからどんな乾物を使っているでしょうか。乾物と聞いてまず思い浮かべるのが、煮干やかつお節、昆布などのだし類や、わかめ、のり、ひじきなどの海藻類。そのほか春雨や大豆や小豆、高野豆腐などの豆類、切り干し大根、ごま、桜海老、麩などなど。よくよく考えてみると日常的に食べているものも多いですね。

乾物のよいところは・・・

◆ 保存がきく

買いおきができるので何かと便利。非常食としてもGOOD（ただし、長期間保存すると味がおちます）



◆ 栄養が豊富

海藻類や豆類、切り干し大根など乾物には、血管が硬くなるのを防いだり、老化を防いだりする働きがあります。ビタミン、カルシウム、鉄などのミネラルを多く含み、食物繊維も多く低カロリーなので、ヘルシー料理には最適な食材

◆ うまみが凝縮されていておいしい

水分が抜けている分、うまみがギュッと凝縮されるので、生の野菜にはない美味しさに

◆ 無駄がない

皮をむいたりする手間もかからず、ゴミも出ないので無駄がない 一人暮らしの方などにもおすすめ

乾物はめんどう・・・？

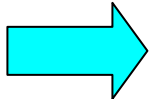
乾物は戻さないと使えないと思っている方も多いのではないのでしょうか。乾物の中には春雨やひじきのようにわざわざ戻さなくてもいきなり料理できるものや、戻しながら料理できるものもたくさんあります。戻しすぎてしまうことでうまみがでてしまっておいしいはずのものが台無しになってしまうことも。乾物の製法や品質も変化しているのに昔のやり方に固執する必要はありません。らくらくおいしい乾物料理をマスターして、便利な乾物をおいしく楽しみましょう。

本当はらく～な乾物料理

ナマクラ&ズボラな家庭料理研究家でおなじみの、奥園壽子さんは著書『カラダにうれしい「乾物」のすすめ』（PHP 研究所発行）で、‘乾物は究極のインスタント食品’
と言い、いかに手軽で便利かが書かれています。



●忙しい時こそサッと使えて便利な乾物



戻さず使う、戻しながら使う、包丁がいらない

高野豆腐 たっぴりのぬるま湯につけて戻すというのはアンモニア処理をしていた頃の話で、今は、いきなり煮始めて OK。何度も水を替えて押し洗いをする必要はなく、そのほうがぱさぱさした煮上がりにならなくてよいのです。

切干大根 たっぴりの水に浸けてしっかり戻し、水気をぎゅっと絞るのは NG。切干大根は生とは比べ物にならないくらい甘みと旨みがあるので、戻しすぎず、絞り過ぎないこと。

ひじき 30分もかけて戻す必要はなく、3～5分もあれば十分戻ります。もどさずいきなり煮始めても問題ありません。（戻ったときにかさが増えるため量には注意）

干しいたけ 時間がないときは煮汁の上から手でバリバリ砕き入れて、煮ながら戻すとこれはこれでいい味ができます。

カットわかめ 戻さないで、乾燥したままラーメンや味噌汁に放す

はるさめ 緑豆春雨なら下ゆでなしで鍋に入れても煮溶ける心配がありません。

●レパートリーを広げて、脱ワンパターン



乾物はこの料理と決め付けないで！



味 しょうゆ味以外の味付けもあり！！

乾物の味がわかるくらいの薄味で煮ることで洋風にも中華風にもなります。

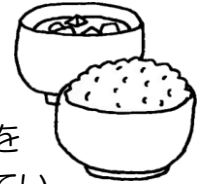
例えば・・・切り干し大根のナポリタン
切り干し大根とベーコンのコンソメ煮
豚肉とひじきの豆板醤炒め

調理法 煮物じゃなくても OK

戻しただけで、手軽に和え物、漬物、サラダにと変化させて色んなアレンジを楽しめます

例えば・・・ひじきと枝豆とコーンの酢の物
ゆで大豆とチーズのマヨサラダ
切り干し大根の南蛮漬け

おいしく食べよう 朝ごはん！



「早寝・早起き・朝ごはん」という運動をご存知でしょうか。朝ごはんを食べることで、生活リズムが整い、健康にもつながると、全国的に行われている運動です。また、朝ごはんを食べると成績がよくなるとも言われており、わが子にも是非朝ごはんをしっかりと食べさせたいという親御さんも多いのではないのでしょうか。

「学力低下の最大の原因は、子どもが勉強をしなくなったことではないのです。」とは、現在立命館大学教授の陰山英男先生。「学力低下の最大の原因を1つ言いなさいって言われたら、僕は睡眠不足だと思ってるんですよ。子どもたちの睡眠状況ってものすごく悪い。それを食の悪化（朝ごはんを食べないなど）が拍車をかけるんですよね。」とおっしゃり、前職の公立小学校では、食事と睡眠、それからその睡眠を邪魔しているテレビという3点を指導して、1年間という短期間で学力があがることを実証されました。「規則正しい生活習慣」と「豊かな食生活」を整えることが、良くはたらく脳を育てることに繋がるとは、驚きですね。

共稼ぎで食卓を変えるなんて、無理！！と思わないで、まずは、朝食にごはんと味噌汁というところから始めてみませんか。

～朝食におすすめレシピ～

つけもの納豆

お好みで角切りチーズやきゅうりなどを入れてもおいしいよ♪

〈材料〉（1人分）

ひき割り納豆 1パック しょうゆ 小さじ1/2 たくあん・野沢菜漬け各20g ごま小さじ1

〈作り方〉

- ① たくあんは食べやすいよう、小さめの薄切りに、野沢菜漬けは、汁気を切って5mm長さに刻む。
- ② 納豆にしょうゆを加えてかき混ぜ、①を混ぜ合わせて器に盛り、白いりごまを散らす。ごはんがすすみますよ。

手作りふりかけ

朝はごはん味噌汁があれば、あとはふりかけだけでもOK。少しだけ残ったしらす干しや柿の種に入っているピーナツなどを利用して、オリジナルなふりかけ作りが楽しめます。

〈材料〉（作りやすい分量）

かつお節（だしがらなら水けを切って）一つかみ しょうゆ 大さじ2 砂糖大さじ1 白いりごま 適宜

その他 米ぬか、しらす干し、桜海老、砕いたピーナツ、松の実、青のりなどお好みで

〈作り方〉

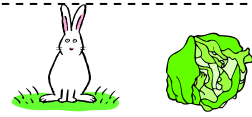
- ① かつお節、しらす干し、桜海老など、水分が多いものから順に乾煎りし、醤油と砂糖を加えて混ぜながら煮詰める。
 - ② ①にごまを加える。
- 米ぬかが手に入ったら、中火で少し色づくまで乾煎りして②に加えてもよい。しっかりと乾煎りすれば、1週間冷蔵保存ができます。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

5月19日(日) 10:00~16:00、富山市城址公園で「アースデイ富山」が開催されます。アースデイ(地球の日)というのは、地球環境について考える日です。自然エネルギーの体験や実演がいろいろあるほか、スローフード屋台(マイ容器、マイ箸を持参くださいね!)もあるので、お出かけになりませんか♪ 大畑

くいしんぼうの本棚~10~

やわらかなレタス【著者：江國香織/出版：文藝春秋】



江國香織さんといえば有名な小説家ですが、この本は食にまつわる自身の思い出や、家族のこと、恋愛のこと…日常生活に潜む物語を綴ったエッセイ集です。自分しか体験したことのない思い出の味であったり食感であったり、人に伝えるときに、うまく言葉にできずにいたものを、江國さんが代筆してくれているようで、「わかる、わかる!」と共感しながら読んでいました。例えば、ポターージュについてこう描いています。《食べ物には静かなのと賑やかなのがある。ポターージュは徹底的に静かで私はそこが好きなのかもしれません》私も“静かな食べ物”が好きなのですが、この表現は人に伝わりにくいらうなと思っていました。江國さんの自在な言葉で描かれた正直な表現は、私の思いとびたりと当てはまり、心を掴まれました。食とは、単なるイメージであったり、過去の記憶であったり、一人一人の様々な背景をまとっているものだと思います。江國さんの作品を読んだことがある方にも、ない方にも読みやすいおすすめの一冊です。 坂田

厨房からブーケレシピ その129♪

材料〔2人分〕

生鮭切り身	2切れ
塩	少々
水	カップ1と1/2
酢	大さじ2
塩	小さじ3/5
ワイン(白)	大さじ2
ロリエ	小1枚
パセリの軸	1~2本
マヨネーズ	大さじ2
ゆで汁	大さじ1
溶きがらし	少々
レタス	2枚

★鮭の冷製 マヨネーズソース★

作り方

- ① 鮭は塩をふり、10分おく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - ② 鮭の水けをふいて、皮を上にして重ならないように鍋にならべ、合わせたAをそそぎ、落としぶた、鍋ふたをして、鮭に火がとおるまで蒸しゆでする。火から下ろしそのまま冷ます。
 - ③ ②の鮭を取り出し、皮を除いて皿に盛り、レタスを付け合わせる。混ぜ合わせたBのマヨネーズソースをかける。
- ※ 忙しい日の前日に作って冷蔵庫に入れておけば、味がしみ、よりおいしく召し上がれます。

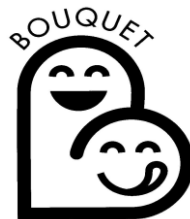
高嶋

★ マイペース栄養士・中島のつぶやきコーナー ★

先日、飛騨高山に遊びに行ってきました。高山といえば団子!!ということで、宮川を眺めながら醤油の香ばしい香りのする高山名物の団子を頂きました。とろっとしたタレではなく、こんがりと醤油色に焼かれた串団子で、飛騨地方では『みたらし』ではなく『みだらしだんご』と呼ばれているそうです。古い街並を歩き、どこか懐かしい気分にもなれました。

飛騨高山を訪れた際には、ぜひ『みだらし団子』をご賞味下さい♪

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日