

食育自

Nutrition education volume.

26



新米を有難くいただく「ご飯の友」レシピ

見渡す田んぼは稲刈りも終わり、祭りのあとの穏やかさ。「お米の国・秋田」に新米の季節がやってきました。

厳しい天候にもめげずに実った今年のお米。今回の食育自では、おかわり必須のご飯が進むおかずのレシピをご紹介します。

とれたての新米を、ひと手間かけた「とっておきのご飯の友」で楽しんでみませんか。

🍴香味肉みそ

【材料】

豚ひき肉…120g みそ…80g 砂糖…大さじ1
ニンニクとしょうがのみじん切り…各ひとかけ分
炒りゴマ…大さじ2 ゴマ油…小さじ1

【作り方】

1. フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加えて強火で炒めます。
 2. 肉に火が通ったらボウルにあげ、みそ・砂糖・炒りゴマ・ゴマ油を加えて練る。冷蔵庫で4日程度日持ちします。
- ※1.の段階で唐辛子やコチュジャンを加えると、大人向けのピリ辛に仕上がります。

🍴牛肉のしぐれ煮

【材料】

牛肉(切り落とし)…300g しょうが…70g
ゴマ油…大さじ1 砂糖…大さじ2
酒…1/2カップ 水…1カップ
しょうゆ…1/4カップ はちみつ…大さじ1方

【作り方】

1. 牛肉の切り落としは2 cm 長さに切る。しょうがはせん切りにする。
2. 鍋にゴマ油としょうがを入れて火にかけ、軽く炒めて香りを立たせ、牛肉を加えて炒めます。
3. 肉の色が変わったら、砂糖を入れて照りが出るまで炒め、酒と水を注いで強火にする。
4. 煮立ったらアクを除き、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
5. しょうゆを加えてひと煮し、はちみつを加えて汁気をとばしながら煮つめる。冷蔵庫で4日程度日持ちします。

🍴大和芋のとろろ

【材料】

大和芋…1本 海苔・葱…適宜
いりこのだし汁…適宜(鰹・昆布などのだし汁でもOK)
しょうゆ(もしくは味噌)・みりん…お好みの加減

【作り方】

1. コンロなどの直火にさらしてひげ根を焼ききってから、皮はむかずにタワシで軽く洗い水気を切ります。
2. おろし金で皮ごとおろしてから、すり鉢で丹念に練る。
3. 練り上げたところにだし汁を加え、すずれる程度の粘度まで伸ばす。(分量が約3~5倍程度が目安)
4. しょうゆとみりんを味を調え、海苔や葱を添えましょう。お好みで味つけを味噌にしても滋味深い味わいに。

🍴いくらのしょうゆ漬け

【材料】

鮭の生筋子…一腹分 昆布…一切れ
しょうゆ(あれば薄口)・酒・みりん…適宜(割合2:1:1)

【作り方】

1. 45℃くらいのお湯(手を入れるのが少し熱いと感ずる温度)に塩ひとつまみといくらを入れ、薄皮から離すようにやさしく指でほぐします。(白濁しますが元に戻ります)
 2. ほぐれたら水を3回ほど取り替えながらつぶさないように薄皮を取り除き、ザルにあけてよく水気を切っておく。
 3. 酒とみりんを鍋に入れ煮立ったら火を止めて醤油を加え、昆布を一切れ入れて冷まし、漬け汁をつくります。
 4. 保存容器にいくらを入れてひたひたになるくらいの漬け汁を注ぎ、冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
- ※昆布はなくてもOKですが、入れると味がまろやかに。