



からだのごちそう

NO. 1
12月号



そろそろ寒さも本番。そこで今月は、あったか料理の特集です。
鍋ひとつでできる簡単煮物を2品、ご紹介します。

鶏のみぞれ煮

〔エネルギー 260kcal〕



煮汁に加えた大根おろしがみぞれのようにみえるから「みぞれ煮」。
煮る時間は約7分。手早く作れるおかずです。

材 料 (4人分)

鶏もも肉	1枚
大根	15cm
焼き豆腐	1/2丁
青ねぎ	1ワ
柚子の皮	適宜
サラダ油	少々
だし	カップ1
酒	カップ1
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

作 り 方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。青ねぎは3cm長さに切る。焼き豆腐は2cm角に切る。大根はすりおろす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を焼き目がつくまで炒める。だしと調味料を順に加え、焼き豆腐を入れて弱火で7分間、鶏肉に火が通るように煮る。
- ③ ②に大根おろしとねぎを加え、サッと大根おろしに煮汁を含ませ、器に盛る。柚子の皮をのせる。



ひとくちメモ “青首大根”



ほぼ1年中お店に並ぶ大根ですが、美味しくなるのは寒さが本格的になる12月以降。最も出回っているのは、「青首大根」で、市場に流通している大根全体の9割がたを占めています。青首の部分は甘みが多く、サラダや和え物に向き、中央は煮物に、先端の方は辛味が強いので大根おろしに向いています。最近では、1本どこをいただいてもそれほど味に差が無いものが多いので、煮物は上の部分、大根おろしは下の方と覚えておくとよいでしょう。



まいたけの卵とじ

〔エネルギー 90kcal〕

ふわふわの卵とじ。
まいたけを煮すぎないこと、
卵を上手に半熟に仕上げることが、
美味しくつくるコツです。

☆まいたけの選び方☆

全体にパリッと張りのあるものを選びます。乾燥気味のきのこですが、あまり乾きすぎのものは避けま



材 料 (4人分)

まいたけ	200g
ゆでたけのこ	小1個
みつば	7本
だし	カップ1
薄口しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
卵	3個

作 り 方

- ① まいたけは石づきを切り落として子房に分け、軸は薄切りにする。
- ② ゆでたけのこは薄切り、みつばは3cm長さに切る。
- ③ 鍋にだしと調味料を入れて煮立て、ゆでたけのこを加える。
- ④ まいたけを加え、サッと火を通す。
メモ:まいたけは菌ごたえを残すため、加熱しすぎない。
- ⑤ 卵をときほぐし、2回に分けて流し入れる。みつばを加えてふたをし、少し蒸らして火を止める。



気になる“きのこ”の話



きのこは洗う？洗わない？

一般にきのこは水気を嫌うので、水洗いしない方が香りが逃げません。ひたなどについた汚れははけなどで落としたり、乾いたふきんで全体をふくとよいでしょう。ただし、まつたけなど野生のものの中には土がついているものもあるので、軽く水洗いした方が無難です。洗ったらすぐに水気をふきとるのがポイントです。

（株）リライアンス

栄養士：中野・岩崎・植田・小田・河合・島岡・末房・廣田・細木・横山