

旬のものはおいしだけでなく、そうでない時期に比べて栄養もたっぷり。そんな旬の食材を使って、からだにいい料理を作ってみませんか。素材の味を大切にしたい簡単でおいしくできるメニューをご紹介します。

菜の花と白魚の卵とじ



1人分 エネルギー 159 kcal
塩 分 1.9 g

作り方

菜の花は軸の硬い部分を切り落とし、塩を入れた熱湯に入れ、再度沸騰したら一度返し、その後、再沸騰すれば水に取ります。冷めたら水から上げ、水分をしばっておきましょう。
白魚は水をくぐらせ、ざるに上げて水気を切ります。
ボールに卵を割り、軽くほぐしておきます。
三つ葉は2cmの長さに切ります。
鍋にだし汁を入れ、沸騰したら菜の花と白魚を入れます。
に薄口しょうゆを入れ、ひと煮立ちしたら三つ葉と卵を入れ、蓋をし、火を止めます。
器に盛り付け、木の芽をあしらいます。

材料（2人分）

菜の花.....80g
白魚.....40g
卵.....3個
三つ葉.....10g
だし汁.....200cc
薄口しょうゆ...20cc
木の芽.....少々

作り方

筍は根元に近い部分を1.5cmの輪切りにし、大きいものは半分に切ります（硬さが気になれば、隠し包丁を入れます）。穂先は縦半分か1/4に切ります。
鍋に筍とだし汁・みりんを入れ、火にかけます。
若布は水で塩気を抜き、食べやすい長さに切ります。
鍋の筍が沸騰すれば火を弱め、水気を切った若布と薄口しょうゆ、ペーパータオルで包んだ鰹節（追い鰹用）を入れ、中火でコトコトと10分間ほど煮て火を止め、そのまま冷まします。
食べる直前に再度温め、器に盛り付け、煮汁をかけ、木の芽をあしらいます。

材料（2人分）

筍（ゆでたもの）.....150g
若布（塩蔵品）.....40g
だし汁.....300cc
薄口しょうゆ.....20cc
みりん.....15cc
鰹節（追い鰹用）.....5g
追い鰹用の鰹節はペーパータオルで包んでおきましょう。
木の芽.....適量

筍と若布の煮物

1人分 エネルギー 76 kcal
塩 分 1.6 g

調理のコツ

たっぷりのだし汁でコトコトとじっくり煮て、一度火を止め、冷ましてください。そうすることで筍が若布や追い鰹から出る美味しい旨味をたっぷりと含み、薄味なのにしっかりとしたお味に仕上がります。

旬の食材 豆知識

筍

食物繊維が多く、便秘の改善、大腸がん予防、コレステロールのコントロールなどに役立ちます。
また、カリウムが多くてナトリウムが少ないので高血圧の方にもよく、さらに新鮮なものはビタミンCやB₂も豊富です。
ゆでたときに筍に付着する白い粉状のものはチロシンというアミノ酸の一種で、代謝にかかわる甲状腺ホルモンや皮膚や髪の色素となるメラニンの原料になるほか、脳の活性にかかわる物質の原料にもなります。
また、コリンという成分も含まれており、脂

肪の代謝を促進し、高脂血症や脂肪肝などを予防する効果も期待できます。
筍はなんといっても新鮮さが一番。掘りたてのものは刺身でも食べられますが、さっとゆでこぼして薄味のだし汁で煮た筍をザクリと噛んだときの食感と口中に広がる香ばしいかおりは他では味わえないものです。
ところで、生の筍の場合、たっぷりの米ぬかを入れてゆでこぼすという下処理をします。理由は、米ぬかを入れることで、筍のえぐみの主成分であるシュウ酸が水だけでゆでたときの10倍以上溶け出すため、その結果、えぐみの少ない食べやすいものに仕上がります。



栄養指導・調理
堀 知佐子先生
ミールプロデューサー・
管理栄養士

調理師専門学校の講師を経て、1999年には（有）菊の井インターナショナルを立ち上げる。その後、（有）コウズホーリーを設立し、数々の食品メーカーの顧問としても商品開発および調理指導にかかわる。

準備

だし汁をとっておきましょう。

作りやすい分量

水...1000cc、 昆布...15g、
鰹節...20g

分量の水と昆布を鍋に入れ、弱火にかけます。水面がユラユラとし、昆布の表面に泡が立ってくれば、昆布を引き上げます。
鰹節を入れ、火を止めます。
鰹節が鍋底に沈んだら静かにこみましょう。

調理のコツ

菜の花はゆですぎると歯ざわりが悪くなるので、熱湯に入れ、沸騰したらすぐに返し、再沸騰後、すばやく引き上げ、水に取るのがコツです。
また、白魚によっては粘りのあるものが多いので、水にくぐらせ、さっと洗ってから使用したほうがよいでしょう。
卵は完全に溶きほぐすと力がなくなり、まとまりにくくなります。粗ほぐしにして、春らしく黄色と白と緑色に仕上げましょう。