

# 白菜とベーコンの重ね煮

## 作り方

- ①白菜は株のまま水で洗います。
- ②白菜の葉の間にベーコンを1枚ずつはさみます。
- ③固形スープの素を水に入れて溶かし、白菜を入れて火にかけます。
- ④沸騰したら火を弱め、25分ほど煮込みます。
- ⑤白菜がぐたぐたになったら火を止めます。
- ⑥器に盛り付け、刻んだ柚子を振ります。

## 材料(2人分)

- 白菜……………1/6株
- ベーコン……………4枚
- 固形スープの素……………1個
- 水……………600cc
- 柚子……………少々



1人分 エネルギー 145kcal  
塩分 1.7g

# ぶり大根

1人分 エネルギー 322kcal  
塩分 3.6g

## 作り方

- ①大根は皮をむいて半月切りにし、水から竹串がスッと刺さるまでゆでます。
- ②ぶりのあらは熱湯に2～3秒くぐらせ、冷水に落とす。うろこや汚れを洗い流します。
- ③水気をふいた大根とぶり、水・酒・濃口しょうゆ・みりんを鍋に入れて火にかけます。
- ④沸騰を保つ程度の火加減にし、落とし蓋をして15分ほど加熱し、火を止めます。
- ⑤器に盛り付け、刻んだ柚子をあしらいます。

## 材料(2人分)

- ぶりのあら……………60g
- 大根……………400g
- 水……………400cc
- 酒……………100cc
- 濃口しょうゆ……………50cc
- みりん……………30cc
- 柚子……………少々

旬のものはおいしただけでなく、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。食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。

## 旬の食材 知識

**白菜** 外葉や芯葉にビタミンCが多く含まれています。含まれる食物繊維はやわらかく、加熱するとさらに消化しやすくなりますので、胃弱時などの食欲不振には貴重な野菜です。  
中国では豆腐・大根とともに“養生三宝”のひとつにあげられています。煮た白菜は体の中の余分な熱を冷ます作用があるため、カゼで熱があるとき、胃もたれや胸のつかえがあるとき、のどが渇いたときなどによいとされています。また、尿の出が悪いときや便秘気味のときなど消化器系の体調不良にも有効な野菜です。  
鍋物や漬物と日本の日常の食卓にのる機会が多い白菜ですが、歴史は浅く明治の終わりごろから本格的な栽培が始まり出したと言われています。  
冷涼を好み耐寒力のある白菜は、ビタミンCをもつ貴重な冬野菜です。くせがなく、火が通りやすく、またエネルギーも低いので、鍋にスープにと、たくさん摂取したいものです。

## 調理のコツ

固形スープの素もベーコンも塩分があるので、調味料は必要ありません。  
白菜の甘味とベーコンの旨味が出るように、たっぷりのスープでゆっくりと煮込んでください。  
白菜はベーコンをはさんだら、タコ糸で数箇所しばってから調理すると、煮込んだ後、取り出しやすくなります。

栄養指導・調理 堀 知佐子  
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。

## 旬の食材 知識

**ぶり** 脂質含有量の多い魚で多価不飽和脂肪酸のEPA・DHAが含まれており、循環器や脳・神経系の病気の予防に有効とされています。また、甲状腺ホルモンの成分として発育を促進したり、エネルギーの産生を高めるミネラルのヨウ素も含んでいます。  
血合いの部分には、吸収率のよい鉄分やヘモグロビンの合成に働く銅なども含まれており、貧血にも効果が期待できます。  
ぶりは成長するにつれて呼称が変わる出世魚の一種です。地方によっていろいろな呼び方がありますが、一般的に関東では15cmくらいまでを“わかし”、40cm前後のものを“いなだ”、60cm前後のものを“わらさ”、70cm以上の成魚を“ぶり”と呼んでいます。関西では“つばす”“はまち”“めじろ”“ぶり”となります。  
古来、ぶりは北陸・中部・近畿・中国・九州地方などでお正月用の歳とり魚として使われていました。現在でも京阪地区や博多の雑煮にはぶりの切り身は欠かせません。寒さが増すほど脂のりがおいしくなるぶりは冬の魚の代表といえます。

## 調理のコツ

ぶりのあらは必ず熱湯にくぐらせましょう。そうすることで生臭さの原因であるうろこやぬめりが取れ、魚本来の味が引き立ちます。  
大根は竹串が抵抗なく刺さるまで下ゆでしましょう。完全に火が通っていないと調味料やぶりの旨味が大根に入らずおいしく仕上がりにません。この料理はぶりではなく大根が主役です。ぶりの味をじっくりと含ませましょう。