



あけびの肉味噌のせ

今月の料理

先日、山形県大蔵村にあけび採りに出かけました。昔、何度かあけびを食べたことはありましたが、透明な果肉をしゃぶって口いっぱいになった黒い種を飛ばすものと思っていました。この地域では、果肉はあまり食べずに皮をいろいろに調理して食べるとのことです。都会育ちの私にとっては、びっくりです。

今回の夕食にいくつかのあけび料理が登場しました。代表的な肉詰めはもちろん、きのこあんかけや、茹でたあけびのずんだ和え、そしてきのこ味噌のせなどです。苦味がないものや、ほんのり苦味があってあけびらしいものなど、どれも美味しくいただきました。そんな中から可愛らしくて美味しかったきのこが入った、肉味噌のせを私なりにアレンジしてご紹介します。

あけびの形を利用するかわりに、あけびを刻んで炒め、上にのせたきのこ味噌とあわせれば、お惣菜になります。今回のあけびは、自分で木をかき分けて採取したものを使い料理しました。(ひろこ)

材料

あけび…………… 小さめ 4個
 豚肉薄切り…………… 4枚
 酒・片栗粉…………… 各小さじ1
 きのこ(椎茸、えのきなど)…………… 約100g
 生姜…………… 1片
 細葱…………… 2〜3本
 味噌…………… 大さじ1.5
 砂糖…………… 大さじ1
 みりん・酒…………… 各大さじ1/2

作り方

1. あけびは、縦2つに切る。
2. 豚肉は細切りにして酒を揉み込み、片栗粉を混ぜ、油大さじ1をまぶして軽くほぐす。
3. 生姜は千切りにし、きのこは食べやすく小さめに切る。細葱は2cmに切る。
4. フライパンに流れるくらいの油を入れて温め、中火で、あけびの皮のほうから焼き、しんなりしたら、裏側を焼いて取り出す。
5. 同じフライパンに(油が多ければ、紙で少し拭きとる。)しょうがを入れて炒めて香りを出汁、豚肉を加えていた目肉がほぐれたらきのこを加えて炒め、合わせ味噌を加えて炒めてきのこ味噌を作る。
6. 焼いたあけびに、こんもりときのこ味噌をつける。片方には七味を振り、片方には溶けるチーズをのせて軽くオーブントースターで焼く。あけびが大きければ、詰めてから、2つに切ると食べやすい。

PROFILE



堀江ひろ子
 料理研究家 栄養士
 日本女子大学食物学科卒 母堀江泰子、娘ほりえさわこ、母娘3代で料理研究家。NHKきょうの料理や、あさイチなどに出演し新聞、雑誌などにも執筆。著書多数。家庭料理の大切さを啓蒙している。



ほりえさわこ 料理研究家 栄養士
 女子栄養大学卒 堀江ひろ子の長女 11歳と7歳の母。NHKきょうの料理などのテレビに出演、著書多数。イタリア、韓国に家庭料理の勉強のために留学。代々伝えられている堀江家の家庭料理を踏襲し、さらに幅を広げているいろいろな料理を開発している。

Contents

2015 10 月号 October No.103

料理	ひろこ、さわこのとっておきレシピ	あけびの肉味噌のせ	02
特集 special edition	木づかい —10月は「木づかい推進月間」—		03
マンガ	お山ん画	～魅惑のきのこワールドの巻～	10
Topics	森にも人にも優しい「カートカン」		12
現場レポート	林業に活力を！人を育て森林を育てる ～群馬県多野東部森林組合～		14
国有林野事業の取組	北海道森林管理局 知床世界自然遺産登録から10年を迎えて ～記念事業の取組～		16
森林な人々	第16回	ソプラノ歌手 雨谷 麻世 映画プロデューサー 服部 進	18

(表紙の説明)

平成26年スイスで行われた世界伐木チャンピオンシップに出場した群馬県多野東部森林組合の今井陽樹さん。

(関連記事15ページ)