

ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

きくらげ

今月の料理

暑い日がつづき、夏の疲れが出ている方もいらっしゃるかも知れません。今回はそんな疲れが取れ、スタミナ回復もできるメニューです。

きくらげは以前国産のものがなかなか手に入らず困っていましたが、最近はずいぶん国産のものを見かけるようになりましたね。きくらげは旨みなどは少ないですが、独特の食感が楽しめます。食物繊維の他、鉄分が多いのも女性にとって魅力的です。

もどしすぎて困ったときは、簡単に醤油とごま油で和えるだけでもおいしくいただけますし、もう一度ザルに乗せて乾かせば保存も出来ます。(さわこ)



鶏レバーときくらげの山椒風味

材料 (4人分)

鶏レバー (砂肝)	200g
きくらげ	10g
キュウリ	1本
ねぎ	5cm
生姜	1片
粉山椒	適量
しょうゆ	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
砂糖	大さじ1/2
ラー油	少々
ごま油	小さじ2

つくり方

- ① レバーは薄切りにして塩もみし、水にさらす。心臓はたいらにのばし薄くそぎ水にさらす。砂肝は固いところを掃除して薄切りにする。
 - ② ねぎ、しょうがはみじん切りにし、調味料と混ぜる。
 - ③ きくらげは水につけてもどし、石づきがあれば取り、大きいものはちぎり、ザルにのせておく。
 - ④ 熱湯にしょうがの皮とねぎの葉先、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1を入れ①を加えてゆで、きくらげをのせたザルにあげ、熱いうちにたれにつけ冷まし、味をしみこませる。
 - ⑤ きゅうりは縦2つに切り斜め薄切りにし、④と和える。
- ★セロリがあれば、薄切りにして加えてもよい。

プロフィール



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料理を開発している。

2016年 8月号 NO.113

Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ 鶏レバーときくらげの山椒風味
- 03 特集 林業で地方創世(高知県梶原町)
- 10 マンガ お山ん画 ～日本伐木チャンピオンシップ(JLC)～
- 13 現場レポート みどりの女神が行く!
- 14 林業の歴史 森林鉄道 森林鉄道の歴史
- 16 国有林野事業の取組 広島北部森林管理署
- 18 森林な人々 房総森輪会 代表 岡部 正史さん

(表紙の説明)

関東森林管理局群馬森林管理署で1日署長を務めたミス日本みどりの女神の飯塚帆南さん
(関連記事 13ページ)