



ひろこ、  
さわこの

# とっておき レシピ

今月の食材

しいたけ

## 今月の料理

読者の皆様、あけましておめでとうございます。本年も皆様にとって素敵な1年になりますようにお祈り申し上げます。さて、気が早いのですが、まもなく暦の上では立春がやってきます。関西では古くから節分に恵方巻きを食べる風習があり、現在は全国的に広がりました。その年の恵方に向かって無言で食べきるといふ風習です。我が家でも手作りの恵方巻きを作って楽しんでいます。どんなのり巻きでも良いのですが、今回は韓国風のり巻きで、ご飯を塩とごま油で味付けしました。戻した乾しいたけと牛肉と一緒に炒めて具の一つにします。具は、お好みで色々試してみてください。(さわこ)

## 韓国風のり巻き

### 材料 (4~5人分)

米	2カップ
塩	小さじ1
ごま油	大さじ1
にんじん	1/2本
ほうれん草	1/2把
たくわん・キムチ・卵焼き・カニ棒・チーズ等	
牛切り落とし	150g
焼肉のたれ	大さじ2
乾しいたけ	4~5枚
エゴマの葉(又は青シソ)	10枚
のり	5枚
【ワサビ酢】	
わさび	適宜
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2弱

### つくり方

- ① 米は普通に炊き、塩とごま油をまぜる。
- ② 牛肉は細切りにして焼肉のたれをもみこみ、戻した乾しいたけの千切りをまぜ、炒め焼きしてとります。
- ③ にんじんは千切りにしてごま油大さじ1/2で炒め、塩コショウで味付けする。
- ④ 茹でたほうれん草は2cmに切り、水気を固く絞ってしょうゆとごま油で和える。
- ⑤ その他の具材は、好みで用意し、それぞれ7~8mmの棒状に切る。
- ⑥ のりを縦長に置き、ごはんを上下に1.5cm程残してたいらに広げ、好みの具材を並べてのり巻きにする。  
★韓国ではいろいろな味を奇数組み合わせで芯にする。  
★ご飯は普通の酢飯にしても良い。  
★お好みでワサビ酢をつけても良い。

### 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。

2017年 1月号 NO.118

## Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ 韓国風のり巻
- 03 平成29年 年頭にあって 林野庁長官 今井 敏
- 04 (特集1) 林業の成長産業化に向けて
- 08 Topics 林野庁 平成29年度予算概算決定の概要  
平成29年度林野庁税制改正事項
- 12 現場レポート みどりの女神が行く!
- 14 (特集2) ウッドデザイン賞2016
- 18 森林な人々 YAMAMORI PROJECT 代表 井上 貴詞さん、須藤 修さん