



ぜんまいと干し椎茸のぴり辛煮

今月の料理

天然のぜんまいは、斜面に生えていることが多く、採取するのが大変です。また、干しぜんまいに加工するのも大変手間がかかりますね。今ではとても貴重な山菜になりました。

数年前に干しぜんまい生産者の所で、穂先をしごいたり、茹でたものをもんだり、むしろに広げて乾燥する作業など、貴重な経験をしたことがあります。

干しぜんまいの水戻しが終わるまで、結構時間がかかりますが、今では水煮したものがスーパーなどで手軽に買えます。

今回は水戻したぜんまいと干し椎茸の煮物です。暑い時は少しぴり辛にすると、食欲もわきますね。

(ひろこ)

材料

- ぜんまい(戻して) …… 100g
- 干し椎茸 …… 4枚
- 糸こんにゃく …… 1袋(200g)
- 鶏もも肉 …… 1/2枚
- にんじん …… 小1/2本
- いんげん …… 50g
- 赤唐辛子 …… 1~2本
- 出汁(干し椎茸) …… 1カップ
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2~3
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

1. ぜんまいは根元をそろえて固い所を切り落とし、4~5cm長さに切る。
2. 干し椎茸は水でもどして水気を絞り、足を切り、傘は薄切り。糸こんにゃくはゆで、ざるにあげ水気を切り3~4cmに切る。
3. 鶏肉は、小指大に切り、にんじんは3cm長さの細めの拍子木切り、いんげんは3~4cm長さに切る。赤唐辛子は種を取る。
4. 鍋にサラダ油を入れ赤唐辛子を入れて炒め香りを出し、鶏肉を炒め、ぜんまい、こんにゃく、にんじん、いんげん、水で戻した椎茸の順に炒め、出汁を加え、煮立ったら砂糖、酒、しょうゆを加え落し蓋をして煮汁が殆どなくなるまで弱火でゆっくり煮詰め、味をみてしょうゆで調える。

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色々な料理を開発している。

Contents

2015 7 月号 July No.100

料理	ひろこ、さわこのとっておきレシピ	ぜんまいと干し椎茸のぴり辛煮	02
特集 special edition	森林づくりのもと苗木の優良品種をつくる		03
	国立研究開発法人 森林総合研究所 林木育種センター		
マンガ	お山ん画	~森林の注意生物の巻~	10
Topics	夏のイベント情報 ~遊びの夏・学びの夏~		12
Topics	新たな木材の利用		14
国有林野事業の取組	中部森林管理局 木曾ヒノキ林を未来に引き継ぐ取組		16
Topics	安倍首相が間伐現場を視察 日本プロジェクト産業協議会(JAPIC)の提言		18
現場レポート	こんにちは!みどりの女神の佐野加奈です! 木材育種を学ぶ		19

(表紙の説明)

子供たちが、サワグルミの木の下で楽しそうに遊んでいる姿を、カツラの木の枝にとまっているキビタキが眺めています。

(イラスト:平田美紗子)