



鶏肉とたけのこの豆乳煮

今月の料理

もうすぐたけのこの季節ですね。北の方ではまだまだ先かも知れません。たけのこと一口にいても、孟宗竹、真竹や根曲がりなどの種類があります。

たけのこは、煮物にしたり、たけのご飯にしたりすることが多いかも知れません。今月ご紹介する料理は、主菜になるたけのご料理です。

茹でたたけのこは、上の柔らかい方は、繊維にそって切り、下の方は、繊維を断ち切るように切りましょう。

特に下の硬い部分は繊維を断ち切るようにごく薄く切ってから、細く切り、きんぴらにして頂きます。仕上げに削り節を加えるとぐっと美味しくなります。山椒の木の芽があったら、刻んで、仕上げに加えると香りが引き立ちます。

(ひろこ)

材料

鶏もも肉…………… 小2枚
 塩…………… 小さじ1
 茹でたたけのこ…………… 200g
 醤油…………… 小さじ2
 玉葱…………… 1/2個
 人参…………… 1/2本
 干し椎茸…………… 4枚
 スナップえんどう 5~6本
 生姜…………… 1片
 唐辛子…………… 1本
 鳥ガラスープの素 大さじ1
 豆乳…………… 2カップ
 酒…………… 大さじ2

作り方

1. 干し椎茸は足を折るかハサミで切り取り、ポリ袋に入れ、水を注ぎ、空気を抜くようにして口を縛ってしいたけが充分戻るまで置き、水気を絞って2つにそぎ切りにする。戻し汁は取りおく。
2. 鶏肉は、水気を拭き、塩小さじ1とこしょうをしてしばらくおく。
3. たけのこは一口大に切り、醤油をまぶす。玉葱は繊維にそって1cm幅に人参も同じ位に切る。
4. 油大さじ1で生姜の薄切りと、種をとった唐辛子を加えて軽く炒めて香りを出し、鶏肉を加えて周りの色が白くなるまで炒め、たけのこ、人参、玉葱、戻した椎茸を加えて炒め、干し椎茸の戻し汁1/2カップと豆乳、スープの素、酒を加え、約15分煮込み、途中筋をとって2つに切ったスナップえんどうも加えて煮、味が足りなければナンプラー又は醤油で味を調え、片栗粉を倍量に水で溶いたものを加えてとろみをつける。辛味が苦手なら唐辛子を加えなくても良い。豆乳の代わりにココナッツミルクで作るとこくと香りがあって美味しい。

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料理を開発している。

Contents

2016 3 月号 March No.108

(表紙の説明)

3月1日に行われたきょうの料理コンクールで作られた全作品

料理	ひろこ、さわこのとっておきレシピ 鶏肉とたけのこの豆乳煮	02
Topics	第29回きょうの料理コンクール全国大会	03
Topics	森林の仕事ガイダンス2016	06
Topics	平成28年全国山火事予防運動	08
マンガ	お山ん画 ~スプリングエフェメラルの巻~	10
Topics	平成27年度林業機械化推進シンポジウム	12
Topics	聞き書き甲子園15周年を迎えて	13
国有林野事業の取組	関東森林管理局 福島の森林・林業の復興状況 ~施業再開に向けた実証事業の取組~	16
Topics	自然と森林浴が大好き！ミス日本みどりの女神	18