

ひろこ、  
さわこの

# とっておき レシピ

今月の食材

山菜

## 今月の料理

梅雨どきに入りジメジメした日  
がつづきます。乾しいたけなど湿気  
に弱い食材は、早めに料理してしま  
うと良いですね。

今月は山菜ビビンバをご紹介します。  
ビビンバとは韓国の五目混ぜ  
ごはんのこと。ごはんの上に和え物  
などを乗せてよく混ぜるだけの簡  
単レシピです。家にある山菜をい  
ろいろ使うと楽しいですよ。

ゼンマイやワラビなどあり合  
わせの組み合わせでもOKですし、山  
菜の代わりに、もやしや茹でた青菜  
を組み合わせても良いです。焼肉や  
肉そば、魚の甘辛そば等を加え  
ても美味しく召し上がれます。

(さわこ)



## 山菜ビビンバ

### 材料 (4人分)

ごはん	4人分
わらび	100g
ゼンマイ(戻したもの)	100g
乾しいたけ	4~5枚(30gくらい)
人参	100g
きゅうり	2本
牛肉	200g
温泉卵	4個
コチュジャン	適量

### つくり方

- 1 わらびを3cmに切って、砂糖・ごま油各小さじ1/2、醤油・酢各小さじ1、生  
姜汁少々を入れてあえる。
- 2 ゼンマイを3cmに切り、ごま油で炒め、醤油・酒各大さじ1、出汁1/4カップを  
加えて中火で汁がなくなるまで炒めたのち、にんにくみじんを少々加える。
- 3 戻した乾しいたけは水気を絞って薄切りにし、ごま油小さじ1で炒め、もどし  
汁1/2カップと砂糖・醤油・酒各大さじ1/2を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- 4 人参は千切りにしてごま油大さじ1/2で炒め、塩小さじ1/4と酒大さじ1を  
加えて火を通し、すりごまを加える。
- 5 きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにし、ポリ袋に入れて塩小さじ1/2  
をまぶして空気を抜くようにしばらくおき、しんなりしたら水気を絞り、フ  
ライパンに、ごま油大さじ1/2とともに入れて炒め、すりごまを加える。
- 6 牛肉は細切りにして焼肉のタレ大さじ2でよく揉み込み、温めたフライパ  
ンにごま油を少し入れ、炒め焼きにする。
- 7 炊きたてのごはんに塩小さじ1/2とごま油大さじ1を混ぜて器に盛り、それ  
ぞれ下ごしらえした材料を盛り合わせ、温泉卵を乗せ、好みの量のコチュ  
ジャンを加えてよく混ぜて食べる。

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。

★7月7日は、そうめんの国と乾しいたけの国です



2016年 6月号 NO.111

## Contents

- 02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ 山菜ビビンバ
- 03 特集1 新たな森林・林業基本計画
- 08 特集2 森林法等の一部を改正する法律
- 10 特集3 平成27年度 森林・林業白書
- 12 日本の林業遺産を知ろう！ 知っていますか「林業遺産」
- 14 国有林野事業の取組 熊本南部森林管理署
- 16 Topics 第26回 森と花の祭典「みどりの感謝祭」
- 18 現場レポート みどりの女神が行く！
- 19 お知らせ 山の日関連イベントの紹介

### (表紙の説明)

みどりの感謝祭で参加者に苗木  
をプレゼントするミス日本みど  
りの女神の飯塚帆南さん  
(関連記事18ページ)