



森の恵きのご鍋

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年になりますようにお祈り申し上げます。

我が家もおかげ様で、100歳の父とまもなく93歳になる母を筆頭に昨年11月に生まれた孫娘を含め、歳の差100歳で、無事新年を迎えることが出来ました。

正月に沢山のお客様が見え、手作りのおせちやごちそうを皆さんに楽しんで頂きました。我が家の正月は干し椎茸が大活躍！煮物だけでなく、ふるさと宮崎の雑煮にも欠かせません。

今月ご紹介するのは、きのこ鍋です。長女のさわこが韓国に留学中に、宮廷料理として習ってきたものを多少簡単にアレンジしたもので、とても美味しく、我が家で人気のメニューになっています。この料理は何種類ものきのこをたくさん使います。大粒のなめこがあったら良い存在感になります。

とても簡単ですから是非作ってみてください。鍋のシメにお餅を入れるのもお勧めです。

材料

きのこ色々… 500~600g
(エリンギ、椎茸、舞茸、シメジ、エノキ、なめこなど)
ごま油…………… 大さじ1~2
塩…………… 小さじ1/2
牛切り落とし…………… 200g
焼き肉のたれ…………… 大さじ3
青ネギ…………… 1/2わ
顆粒コンソメスープの素…………… 小さじ2
水…………… 3カップ
醤油、コショウ…………… 少々

作り方

1. きのこはそれぞれ石づきがあれば取り、食べやすく下拵し、土鍋に入れごま油と塩をまぶし、顆粒コンソメを全体にふる。
2. 牛肉は一口大に切り、焼肉のタレを加えてもみこむ。
3. 青ネギは3cm位に切る。
4. きのこの上に、牛肉を何カ所かにまとめていれ、青ネギも加え、水を注ぎ、蓋をして食卓に出し、煮立ってきたら、肉をほぐし、火が通ったら醤油とコショウで味を整える。汁ごと取り分ける。最後に餅や茹でうどんなどを加えても良い。

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 月号 January No.106

料理	ひろこ、さわこのとっておきレシピ 森の恵きのご鍋	02
年頭所感	林野庁長官 今井 敏	03
特集 special edition	森林を元気に！－間伐のススメー	04
マンガ	お山ん画 ～間伐をしよう！の巻～	10
Topics	ウッドデザイン賞2015(新・木づかい顕彰)	12
国有林野事業の取組	平成27年度 国有林野事業 業務研究発表会	14
現場レポート	こんにちは！みどりの女神の佐野加奈です！	18

(表紙の説明)

間伐を行った林内は光が差しこみ明るくなり、健全な森が育ちます。(関連項、4.10)

(イラスト：平田美紗子)