



# 春の香り 豆腐とふきのとうの炒め煮と ふきのとうの万能ペースト

## 今月の料理

待ちに待った春がすぐそこまで来ています。

私の庭にも小さいふきのとうが沢山顔を出しています。最初に春の訪れを感じる山菜ですね。雪国ではもう少し先でしょうか。

ふきのとうは、苦みが少なくなる天ぷらにして食べることが多いと思いますが、揚げなくても油を使って調理することで苦味がまろやかになります。

また、天ぷらの残りを使うと更に簡単にできます。春の香りがするこの料理を楽しんでみてください。

(さわこ)

- (材料)
- ふきのとう…………… 50g
  - 豚ひき肉…………… 100g
  - 酒…………… 大さじ2
  - 鳥ガラスープの素… 小さじ2
  - 塩…………… 小さじ1/4
  - 砂糖…………… 小さじ1
  - 豆腐…………… 2丁(約600g)
  - 生しいたけ…………… 1パック

## 豆腐とふきのとうの炒め煮

(作り方)

1. 豆腐はさいの目に切り、新聞紙に紙タオルを敷いた上に広げて水切りする。
2. ふきのとうをフードプロセッサーにいれ、サラダ油大さじ1を加えて細かく回す。(またはみじん切りにする)。
3. すぐにフライパンに入れてひき肉と混ぜ、火にかけてパラパラに炒め、調味料と、水を加えて煮立て、豆腐と、さいの目に切ったしいたけを加えて3~4分煮片栗粉の水溶きを加えてとろみを付ける。

## ふきのとうの万能ペースト

(作り方)

1. ふきのとうはサラダ油も加えてフードプロセッサーで細かく回す。(またはみじん切りにしてすぐにフライパンに入れてサラダ油を加えて混ぜる)。
  2. すぐにフライパンに入れ、1~2分炒め、調味料と水を加えて4~5分加熱してペーストを作る。冷蔵庫で保存する。
- \* このペーストは、そのまま酒の肴に。ごはんや豆腐にのせたり、野菜炒めの味付けにもなります。

## 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いろいろな料理を開発している。

## Contents

2016 2 月号 February No.107

|                    |  |    |
|--------------------|--|----|
| 料理                 | ひろこ、さわこのとっておきレシピ<br>春の香り 豆腐とふきのとうの炒め煮とふきのとうの万能ペースト | 02 |
| 特集 special edition | 林業で地方創生 奈良県十津川村<br>~日本一広い村のゼロからの林業再生~              | 03 |
| マンガ                | お山ん画 ~冬の森を行くの巻~                                    | 10 |
| Topics             | スギ花粉症対策 ~花粉発生源対策・「スギ花粉症」治療最前線~                     | 12 |
| Topics             | 林野庁 平成28年度当初予算及び平成27年度補正予算等                        | 14 |
| 森林な人々              | 秋田県林業トップランナー養成研修(愛称:秋田林業大学校)開講                     | 18 |
| 裏表紙                | 2代目「ミス日本みどりの女神」が誕生                                 | 20 |

(表紙の説明)

1月25日に行われた「第48回ミス日本コンテスト2016」で2代目「ミス日本みどりの女神」に輝いた飯塚帆南(いづかほなみ)さん(左)と初代「ミス日本みどりの女神」佐野加奈(さのかな)さん。(裏表紙)