

ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

山うど

今月の料理

地方の里山に行ったときに、残雪から顔を出した山うどを、持参していた味噌につけてパキッとかぶりつきました。なんとも香りが良く、ほのかな苦味もあるさわやかな味わいでした。今まで栽培された物しか食べたことがなかったので、カルチャーショックを受けたことを思い出します。

今回は、山うどを使った主菜になる肉巻きです。甘辛味でなく、梅肉を味噌の一部に加えました。冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです。梅干しによって塩分量が違うため、梅肉の量は多少加減してください。(ひろこ)



山うどの肉巻き梅肉風味

材料 (4人分)

豚薄切り肉..... 300g
 山うど..... 1本
 片栗粉
 梅干し裏ごし(梅ペースト)
 大さじ1
 砂糖..... 大さじ1
 醤油..... 大さじ1
 酒..... 大さじ1
 みりん..... 大さじ1

つくり方

- 1 うどは4cmくらいに切り、皮を厚めにむき、四ツ割にし、片栗粉を加えた水につけて、アクを抜く
- 2 豚肉を広げ、合わせ調味料をつくる
- 3 うどの水気を切って軽く拭き、肉の上に乗せてくるくる巻き、片栗粉を薄くつけて軽く握るようにしてうどと肉をなじませる
- 4 フライパンに油を少し入れて温め、肉を並べ、時々転がしながら全体に焼き目をつけ、紙でフライパンの余分な油を拭き取る
- 5 合わせ調味料を加えて中火で、タレを全体に絡ませる

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いろいろな料理を開発している。

2016年 4月号 NO.109

Contents

02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ
山うどの肉巻き梅肉風味

03 特集 林業で地方創生 岩手県 西和賀町

10 マンガ お山ん画 ～CLTの巻～

12 Topics 1 木材の新たな利用 (CLT)

14 Topics 2 「第3回 想像力、無限大∞高校生ビジネスプラン・グランプリ」

16 国有林事業の取組 国有林の保護林 ～制度創設から100年を迎えて～

18 現場レポート みどりの女神が行く!

19 お知らせ みどりの月間・8月11日は山の日です

(表紙の説明)

緑の羽根着用キャンペーンで安倍首相に羽根をつけるミス日本みどりの女神の飯塚帆南さん。