

ひろこ、
さわこの

とっておき レシピ

今月の食材

ごごみ



ごごみとエビの炒め煮

材料(4人分)

ごごみ	12本
エビ	8~12尾
塩・コショウ	少々
酒	大さじ1/2
生しいたけ	6枚
葱	10cm
生姜	1片
卵	2個
塩・コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油・ごま油	適宜
鳥ガラスープの素	小さじ2
水	3/4カップ
酒(あれば紹興酒)	大さじ2
醤油	少々
砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉	適宜

つくり方

- 1 ごごみの固いところを切り取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 エビは、殻をむき、紙タオルで水気を取り、塩とコショウ、酒を揉み込む。
- 3 生しいたけは2つにそぎ切りにし、葱はたて4つに切って斜めに1cm幅に、生姜は薄切りにする。
- 4 卵に、マヨネーズ、塩、コショウを加えて2分位ほぐす。
- 5 フライパンにサラダ油を少し入れてあたため、卵を流して大きめの炒り卵を作ってとり出す。
- 6 同じフライパンにごま油と葱・生姜を加えて炒めて香りを出す。その後、エビとごごみ、しいたけを加えて軽く炒め、鳥ガラスープの素を加えてあわせる。水と酒、砂糖醤油を加え、2分くらい煮て材料に火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。炒り卵は最後にとろみが付いたところに加える。

今月の料理

自宅の庭にふきのとうが先月から顔をだし、何度か食事で楽しんでいます。孫たちは、一緒に出ている小さなふきの葉の天ぷらが大好きです。現在スーパーなどには山菜が並んでいますが、地域によって、人気のある山菜や採れる時期も、いろいろです。

今月はくせが少なく、下ごしらえのいらぬごごみを中華料理に使いました。彩りが綺麗なので、是非お試しください。

最後に、2年間このページを担当させていただき、山菜やきのこを使った料理をご紹介させて頂きました。また、機会があれば、お目にかかれることもあると思いますので、今後もよろしく願いいたします。(ひろこ)

プロフィール



堀江ひろこ (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。

2017年 3月号 NO.120

Contents

02 料理 ひろこ、さわこのとっておきレシピ ごごみとエビの炒め煮

03 (特集) サクラがもっと好きになる

08 Topics スギ花粉症 ~花粉発生源対策~

09 Topics 中部森林管理局の災害への取組が人事院総裁賞を受賞しました

10 がんばる市町村 ~滋賀県長浜市~

12 Topics 平成29年全国山火事予防運動

14 Topics 森林の仕事ガイダンス2017

16 国有林野事業の取組 北海道森林管理局 後志森林管理署

18 2017ミス日本みどりの女神は木のある暮らしをおしゃれに発信!