



韓国風わらびご飯

今月の料理

全国で採れるわらびも、終わりに近づいて来ました。わらびは乾燥、塩漬などいろいろな方法で、保存しておられる方も多いと思います。草原、谷地、原野などの日当たりの良いところに、ニョキニョキと出てくるわらび。

初めてわらび採りをしたときは、慣れていない仲間たちは、どんどん見つけるのに、なかなか見つけられず、時々見つけられる程度でした。

何度か経験を重ねるうち、楽しくどんどん採れるようになりました。

わらびのアク抜きの方法も色々あるようです(0.3%の重曹を入れたお湯でゆでてアク抜きなど)。最近は木灰、わら灰が地方によって入手しにくくなってしまい残念です。

わらびというとおひたし、和え物や汁物などに使われると思いますが、今回は韓国風の炊き込みご飯です。簡単ですので、どうぞチャレンジしてみてください。

材料

米……………	2合	(たれ)	
わらび……………	100~150g	醤油……………	大さじ2
しょうゆ……………	大さじ1/2	葱みじん……………	大さじ1
和風顆粒だし……………	小さじ1	にんにくみじん……………	少々
牛肉切り落とし……………	50~100g	粉唐辛子……………	少々
焼肉のたれ……………	大さじ1/2	すりごま……………	小さじ1
		ごま油……………	小さじ1

作り方

1. 米は洗って普通の水加減にする。
2. わらびは3cm長さに切り、醤油をまぶす。
3. 肉は一口大に切り焼肉のたれをもみこみ、わらびを加えて混ぜる。
4. 1にだしの素と3を加えて普通に炊き、軽く混ぜる。
5. たれを作り、好みの量よく混ぜて食べる。

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色々な料理を開発している。

Contents

2015 6 月号 June No.99

料理	ひろこ、さわこのにとっておきレシピ 韓国風わらびご飯	02
特集 special edition	平成26年度 森林・林業白書の概要	03
Topics	鳥獣の保護及び狩猟の適正化に関する法律の一部を改正する法律の概要	11
マンガ	お山ん画 ~今話題のコンテナ苗の巻~	12
Topics	第66回 全国植樹祭 いしかわ2015 木を活かし 未来へ届ける ふるさとの森	14
Topics	第25回 森と花の祭典 みどりの感謝祭 育てよう 未来へつなぐ 豊かな緑	16
現場レポート	こんにちは! みどりの女神の佐野加奈です! 少花粉スギのコンテナ苗を植える	18
森林な人々	山菜で町おこし! 第10回全国山菜文化産業祭 山菜サミットin大江(山形県大江町)	19

(表紙の説明)

表紙のコンテナ容器(トレイ)は国立研究開発法人森林総合研究所が開発。

関連記事(12頁、18頁)