

recipe 1

長芋の漬物

倉敷平成病院
管理栄養士 蜂谷 洋香

シャキシャキした食感がクセになる

漬物といえば、大根、きゅうり、なすび、白菜などが主流ですが、最近「長芋の漬物」があるのはご存じですか？長芋はすりおろしてとろろとして食べる人が多いですが、漬物にすることでとろろとは違う「シャキシャキ」とした歯ごたえを楽しむことができます。漬ける時間は、長いほどよく味がしみ入ります。味付けも2種類ありますので、お好みで作ってみてくださいね。



(写真左：わさび味、右：梅味)

●材料 (5人分)

長芋 150g、塩・酢 各小さじ1

《つけ汁》

①梅味 (長芋150g分)

梅干しの果肉 大2個分、薄口しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、塩 小さじ1/2、だし汁 50cc

②わさび味 (長芋150g分)

わさび (チューブ) 3~4cm、濃口しょうゆ 大さじ2、酢 大さじ1、だし汁 40cc

●作り方

①つけ汁の材料を袋に入れ、混ぜ合わせておく。

②長芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切る。

③②に塩と酢を振り、揉みこんで20分程置く。

④③を流水で洗い流してザルにあげ、水気をよく切ったら①に入れて軽くもみ、しっかり空気を抜いて口を閉じる。

⑤時々袋をひっくり返しながらか、1~3日漬ける。

栄養成分
1人分エネルギー
25kcal塩分
梅味 1.4g
わさび味 1.2g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

そば粉：そば粉のガレット

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

今回はフランスのブルターニュ地方の郷土料理であるそば粉のガレットを作りましょう。ブルターニュ地方では寒さに弱い小麦の栽培が難しいためそばを栽培しています。そばはビタミンB1やタンパク質、さらに動脈硬化を予防するルチンを多く含むため、それだけでも食事として成立しますが、そのそば粉を薄焼きにして卵やチーズ、野菜を乗せることでよりバランスのよい一品になります。生地を合わせたら半日くらい冷蔵庫で寝かせるともちもちして腹持ちが良く焼けるので、休日のランチにもオススメです。



●材料 (5枚分)

○そば粉 150g、○卵 1個、

○塩 小さじ1/2、○水 330cc

ロースハム 5枚、卵 5個、

プロセスチーズ 5枚、菜の花 200g

●作り方

①○のそば粉、塩、卵、水をよく混ぜて冷蔵庫で30分以上寝かす。

②ハム、チーズは食べやすい大きさに切り、菜の花は塩茹でして水を切っておく。

③フライパンを熱し、薄く油をしいて①の生地を丸く流し込む。

④③の中心に卵を割り入れ、ハム、チーズで動かないよう固定し、蓋をして卵が半熟になるまで蒸し焼きにする。

⑤生地が焼けて端がバリバリとフライパンから離れだしたら火を止めて4辺を折りたたむ。

⑥すべらせて皿に移し、菜の花を添えて「いただきます。」

栄養成分
1人分エネルギー
295kcal塩分
1.7g