

Easy Cooking

今月号は、日本料理 秋ヶ瀬庵 料理長 小川 太さんです。

Let's Cooking!!

- 調味料Aの材料を合わせて、一度火にかけて沸かして冷まします。
- ササミは筋を取り、塩を振り15分くらい置き、器に昆布を敷き酒を振り掛け、10分蒸し完全に火を入れます。（冷めたら、食べやすい大きさに裂いておきます）
- 三つ葉は塩を入れたお湯でゆがき氷水に取り冷まします。良く水気を取りAの調味料に漬け、冷蔵庫で冷まします。
- 三つ葉を調味料から出し、3cm位に切り、裂いたササミと混ぜます。三つ葉を漬けていた調味料に山葵を溶き入れ味を整えます。（味が淡い場合は醤油などで調節します）
- 器に盛りつけ、海苔を揉みのせます。



ササミと三つ葉の山葵和え (4名様分)



材料・調味料

ササミ……………130g
三つ葉……………3束
海苔……………1/2枚
山葵…10g (A180ccに対して)



調味料A

出汁……………700cc 塩……………少々
薄口醤油……………120cc 昆布……………少々
味醂……………20cc 酒……………少々

大西先生の栄養効果診断【山葵(わさび)】 山葵の辛味成分には強い殺菌効果があり、食中毒を防ぐ効果があります。また、食欲増進や血栓予防、抗ガン作用、消化吸収も促進させる効果があるといわれています。辛味成分は揮発性なのでおろしたてを使いましょう。



管理栄養士
おね にし やすこ
大西 泰子
セントラルスポーツ(株)