

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!!

- 鍋に調味料を入れて火にかけます。
- 蕪は皮を剥き、おろし金にておろし、一度熱湯をかけておきます。
- 椎茸は軸を取り、春菊は掃除して、長葱は2cm位に包丁目を入れて切っておきます。
- 鰯、牡蠣、帆立は薄く塩を振って、15分位置いてから※霜降りすします。
※熱湯に材料を入れて、すぐ氷水を落してそうじすることで臭みを取ります。
- ①の鍋が沸いたら、③④を入れます。
- 材料に火が入ったら②の蕪と泡立てた卵白をあわせて鍋に敷き詰めます。
- 薬味には、おろし生姜や柚子胡椒などがよいです。



おろし^{かぶら}蕪の雪見鍋 (3名様分)



材料・調味料

鰯(又は鰯).....120g
牡蠣.....100g
むき帆立貝.....6個
豆腐.....1丁
春菊.....1束
椎茸.....5枚
卵白.....1個分
蕪(大きめ1個200g).....6個
長葱.....1本

人参.....1/2本
(その他季節の野菜でも可)
出汁.....750cc
みりん.....40cc
薄口醤油.....50cc



大西先生の栄養効果診断【おろし蕪の雪見鍋】 春菊は胃や腸を健やかにする効果があると言われており、ビタミン A・C・カルシウムも豊富です。又、目の疲れや頭痛にも効くと言われています。ホタテはタウリンが多く滋養に富んでいる食材です。牡蠣もホタテ同様、タウリンを多く含む食材で、増血作用があり、炎症をおさえ解毒します。貧血気味の人や体力が落ちたと感じる人におすすめします。



管理栄養士
おおにしやすこ
大西泰子
セントラルスポーツ(株)