

「素 材の味を大切にするとよく  
言いますが、持ち味を生かした  
シンプルな調理、薄めの味付けに  
すると素材本来のおいしさを味わう  
ことができます。今回の料理、材料  
も手順も少ないでしょう？ 調味料  
は薄口醤油とコショウだけ。あらか  
じめ出汁を取る必要ありません。」

最大のポイントは、火を入れ過ぎないこと。80℃くらいの鍋の中が静かな状態でゆっくり火を入れると素材のおいしさを引き出すことができます。そうすれば、その風味を越えない最小限の味付けで済みます。高温でグツグツ煮てしまうとかえって味が出てこなくなるため余計な味付けが必要になり、味が濃過ぎて食べているうちに飽きてしまうのです。

調理はシンプルですが、丁寧な下ごしらえは大切にしてください。今回、かぶと鶏をあらかじめ湯に通して霜降りしているのは、人がシャワーで体の汚れを流すのと同じイメージ。こうすることできれいな味わいに仕上がるのです。

レシピの鶏肉を豚肉に変えても合いますよ。また、かぶを茹でてペーストにし、白菜を具にしてもいいでしょう。醤油は白菜の淡い緑色を生かすなら薄口がおすすです。

イオンが新たに取り組み「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ ③

## 鶏肉とかぶの白菜スープ煮

「家庭料理の良さは、味が濃過ぎないこと、そして作りたてを食べられることです」というのが持論の野崎洋光さん。冬、寒さが厳しくなるほど甘味を増す白菜とかぶ。白菜は鶏肉と一緒にゆっくり火を入れて滋味を引き出した後、ペーストに。それを煮汁に戻してかぶをほどよい食感に煮るだけ。シンプルながら、冬ならではの美味、温もりが体のすみずみまで沁み入ります。



白菜の甘味、みずみずしさに鶏肉から出た旨味が融合。かぶは食感を残して火を入れるのがポイント



分とく山 本店  
東京都港区南麻布5-1-5  
☎03-5789-3838

日本料理 分とく山  
総料理長 野崎洋光

1953年生まれ。福島県古殿町出身。和食の伝統に現代の感覚もプラスしておいしきの真髄に迫る。料理教室では、プロの技術ではなく家族の健康を思いやる知恵を伝え続けている。



### 鶏肉とかぶの白菜スープ煮

#### 材料(4人分)

鶏もも肉1枚、白菜200g、かぶ3個、水1ℓ、昆布5cm角1枚、薄口醤油40cc、コショウ適量

#### 作り方

①白菜を細かく刻む。②かぶは茎を少しだけ残して葉を落とし、皮をむいて縦に半割りにし、中央に切れ込みを入れて沸騰した湯で霜降り\*をする。葉の部分は茎のほうからゆっくり湯に入れ、葉の部分まで入ったら1分茹でて取り出して水にさらしたら水気を絞って5cm程度に切り分ける。③鶏肉もかぶと同じ湯で霜降りをし、冷水に取って洗う。④鍋に

水・白菜・鶏肉・昆布を入れて火にかけ、80℃くらいの温度(湯気は立つが鍋の中は静かな状態)で15分ゆっくり火を入れたら白菜と鶏肉を取り出す。⑤白菜をミキサーにかけてペーストにする。⑥鶏肉を一口大に切る。⑦④の煮汁に5の白菜のペーストを戻し入れ、2のかぶを加え、薄口醤油で味を調える。⑧5分静かに火を入れたら6の鶏肉と2のかぶの葉を戻し入れ、温まったら器に盛り、コショウを振る。

\*料理の下ごしらえの段階で、素材を湯の中にさっと通したり、かけたりのち、冷水に取る技法。加熱により表面が白っぽくなり霜が降ったように見えることからこう呼ばれる。