

食

材や人、料理を慈しむこと。

それは、大地の恵みを受けた素晴らしい食材に敬意を払い、食べる人の健康を願いながら料理を作ることだと思っています。日に日に寒くなるこれからの季節は、体を温める料理で内臓機能を労ってあげれば免疫力もアップします。

そこで、体がぽかぽかになる食材と土鍋を使った麺料理を考えました。土鍋料理は、熱々のまま食卓に運ぶことができ、蓋を開けたときにふわっと湯気が上がる臨場感も、馳走。スープも冷めにくく、最後までおいしく食べることができます。

作り方はいたって簡単です。鶏肉と大根、玉ねぎを炒めたら水と日本酒を加えて5〜6分煮詰めていくだけ。大根や玉ねぎ、そして最後に入れるニラも、生姜と同様に体を温めてくれる食材です。鶏肉は、スープの出汁として利用しつつ、具にもなるので一石二鳥というわけです。

大根、玉ねぎ、ニラ、そして生姜からも旨味、甘味、香りが出ます。

鍋料理は、出汁を取ったり、旨味調味料を入れたりしなければおいしくならないと思っ込んでいる方も多いですが、食材がよければ、十分によい風味が出るのです。自然の滋味、つまり食材本来の味わいは素直に体に染み込んでいくので、食後感も軽やかです。



鶏肉や野菜から出る滋味にホッとするとともに体の中からぽかぽかに

イオンが取り組む「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 ①

冬のぽかぽか 土鍋麺

店名に込めているのは、食材を慈しみ、人を慈しみ、料理を慈しむという思い。

薬膳の考えも参考にして、食材の力を借りながら体をいたわる料理を生み出す田村亮介シェフ。寒さが増すこれからの季節に向けて、生姜、ニラ、大根など体が温まる野菜を使った簡単麺料理を教えてくださいました。

慈華 itsuka
東京都港区南青山2-14-15
五十嵐ビル2階
☎03-3796-7835



慈華 itsuka
料理長 田村亮介さん

1999年『麻布長江』の長坂松夫氏に師事。台湾で精進料理なども学び、2006年『麻布長江 香福筵』の料理長を経て、09年オーナーシェフに。19年4月建物老朽のため閉店し、12月『慈華 itsuka』をオープン。翌年ミシュランガイド東京にて1つ星獲得。



冬のぽかぽか土鍋麺

材料(1人分)

鶏もも肉100g、大根60g、玉ねぎ20g、ニラ30g、おろし生姜10g、中華麺1玉、葱油(またはサラダ油)大さじ1、水800cc、日本酒大さじ3、塩小さじ1/2、柚子の皮適宜

下ごしらえ

鶏もも肉は2〜3cmの角切り、玉ねぎは繊維に沿って薄くスライス、大根は1cm角の拍子木切り、ニラは3〜4cmのざく切りに。麺は規定の時間の約半

分を目安に固めに茹でる。

作り方

- ① 鍋に葱油(またはサラダ油)を引き、玉ねぎ、大根、鶏肉を入れて弱〜中火で炒めて香りを出す。
- ② 水と日本酒を加えて沸騰させたらアクを丁寧に取り、中火にして水分が300ccくらいになるまで6分程度煮詰める。
- ③ 塩とおろし生姜を加えたら土鍋に移し、茹でておいた麺を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ニラを入れ、蓋をして火を止める。
- ⑤ 1分ほど蒸らしたら蓋を開け、柚子の皮をすりおろして振る。

