

冬

眠から覚めた熊は、ふきのとうなど新芽を食べますが、

それは、苦みやえぐみが細胞を目覚めさせ、体調を整えてくれるという自然の摂理を本能で感じているからです。私たち人間も旬を意識し、季節の恵みを目で体で感じる料理を食べることが健康のためにも大切なことだと思っています。そこで、春の色、香りを楽しめ、かつ、お腹も満たされるレシピを考えました。

すり流しは、野菜や魚介類をすりつぶして出汁でのばす日本の伝統料理です。今回は手軽に作るために、出汁の代わりに旨みやコクが出る桜海老と豆乳を使い、ミキサーですり流し状にしました。これなら簡単に料理屋の味に近づけることができます。また煮込み時間が短くても粘度が出るよう米を入れているのもポイントです。グリーンピースご飯は、豆と一緒に炊いて炊いてもよいですが、せつかくの緑色が褪せた仕上がりになってしまいます。下茹でしたものを炊き上がりに入れることをおすすめします。ご飯の上には、昆布はじめた菜の花、錦糸卵を飾ると見た目がより春らしくなります。そこに、旨みたっぷりのすり流しをかけてひつまぶし風に召し上がってください。お子さまからお年寄りまで幅広く満足感のある味わいを楽しんでいただけると思います。

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

家で再現！シェフのヘルシーレシピ 12

桜海老と新じゃがいものすり流し、グリーンピースご飯ひつまぶし風

二十四節気では、3月初旬から中頃は「啓蟄」。冬眠していた生き物たちが眠りから覚めて活動を始めるという意味です。この時期は、冬の寒さに耐えて芽を出した春の息吹を感じる食材で体を活性化させたいと話す和食料理人・高橋有希さん。旬の食材をふんだんに使い、体をいたわりながら春を満喫するレシピを教えてくださいました。



ヒカリヤヒガン
長野県松本市大手4-7-14
☎0263-38-0068



野菜のポタージュのようなすり流しをグリーンピースご飯にかけていただく

桜海老と新じゃがいものすり流し、グリーンピースご飯ひつまぶし風

材料(2人分)

桜海老と新じゃがいものすり流し

桜海老(乾燥)20g、新じゃがいも100g、新玉ねぎ50g、米10g、豆乳200cc、水400cc、サラダ油少々、塩適量

グリーンピースご飯

グリーンピース120g、米300g、出汁昆布約10cm×5cm2枚、菜の花4本、水400cc、塩適量、卵1個

下準備

米を研ぐ。沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れて菜の花を40～50秒ほど茹でて取り出し、冷ましたら出汁昆布2枚で挟んでラップでしっかり包み、30分ほど置いておく。菜の花を茹でたお湯でさやかに取り出したグリーンピースを1分半を目安に茹でて

おく。新じゃがいも、新玉ねぎは2ミリ幅くらいにスライスしておく。錦糸卵を作っておく。

作り方

- ① 研いだ米に分量の水、菜の花で使用した昆布1枚、塩ひとつまみを入れて炊く。グリーンピースのさやを入れるとより香り高い仕上がりに。
- ② 炊き上がったらさやを取り出し、茹でたグリーンピースを入れて混ぜ、蒸らしておく。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、スライスした新じゃがいも、新玉ねぎ、桜海老、米を入れ、米が透明になったら、水、豆乳を入れて弱火で5分煮たら火を止める。
- ④ ③の粗熱が取れたらミキサーにかけて鍋に戻し、塩で味を調える。
- ⑤ ②のご飯を器に盛り、菜の花の昆布締めと錦糸卵を飾る。
- ⑥ のすり流しも器に移してご飯と一緒に卓上へ。ご飯にかけていただく。



雇ホールディングス
和食統括料理長 高橋有希さん
調理師専門学校を卒業後、かいせき「井中居」(東京・青梅)で13年、「古奈別荘」(伊豆長岡)で料理長を5年務めたのち、2021年3月雇ホールディングス株式会社入社。築120年、土蔵造りの屋敷を利用した由緒ある「ヒカリヤヒガン」にて、新鮮な野菜をはじめ、信州の豊かな食材を使い野趣あふれる料理を表現している。

