

旬

の野菜には、その季節にふさわしい食べべき効果があるといわれています。だから、夏野菜には夏バテを防止するために身体を冷やしてくれるものが多いのです。

また、トウモロコシには水分を排出する利尿作用があります。湿気で身体表面から水分が蒸発しにくいために起こるむくみの改善に役立ってくれるというわけです。

体を冷やすといわれる小麦から作られた素麺をさらに冷やして食べるというのも先人の知恵です。しかし冷やしてばかりでは血行に良くありませんから、素麺や蕎麦など冷やした麺には身体を温める効果がある薬味を添えるのです。昔から伝わる伝統的な料理や食べ方は理に適っていることが多いですね。

こういったことは薬膳の考え方にもつながっています。薬膳では陰陽のバランスをとることが大切といわれていますが、このように食材に潜む効能を組み合わせ、かつおいしさを増す工夫をしていくのです。今回は、合わせ調味料の中に生姜や辣油を入れていますが、辛いのが苦手な場合は、温め効果のある大葉や茗荷を使うのがお勧めです。

トマトは、ダイス状に切って一緒に和えてもいいのですが、器に仕立てて盛り付けることでおもてなし感がアップするのでぜひ。

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 17

中華風・夏野菜の冷やし素麺

夏の風物詩、素麺をはじめ、トマト、枝豆など夏に出盛りとなる野菜の多くは、暑さでほてった体内の熱を下げる作用があります。「とはいえ冷やしすぎも良くありません。

身体を温める効果のある生姜や辣油も使ってバランスを整えることも大切」と薬膳の知識も踏まえておいしい一皿を生み出している中国料理の名手

「慈華」のオーナーシェフ・田村亮介さんに、トマトを器に仕立てた涼やかな前菜を教えてくださいました。



トマトは熟しすぎないやや酸味のあるものがお勧め。甘すぎず、さっぱり爽やかな一品に



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年より『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』西麻布店の料理長を経て09年『麻布長江 香福筵』のオーナーシェフに。19年4月建物老朽のため閉店し、同年12月「慈華 itsuka」をオープン。21年、22年、23年シムランガイド東京にて1つ星獲得。
田村シェフが中華監修を務める「トップバリュ プロのひと品」シリーズが展開中です。

中華風・夏野菜の冷やし素麺

材料(2人分)

素麺100g、トマト中玉2個、枝豆・トウモロコシ各20g(粒のみの重さ)、オクラ2本、刺身用帆立貝柱2個、片栗粉5g【合わせ調味料】塩小さじ1/2、米酢大さじ1、砂糖ひとつまみ、オイスターソース小さじ1/4、辣油大さじ1/2、生姜みじん切り小さじ1/2

作り方

①帆立貝柱を1cm角に切り、片栗粉をまぶしてからさっと茹でて氷水で冷やし、水気を切っておく。②オクラは塩(分量外)をまぶして板ずりしてから1分ほど茹でて、冷めたら小口切りにする。③枝豆、トウモロコ

シは茹でて粒の状態にしておく(冷凍品でもよい)。

④トマトは皮を湯むきしてからヘタの部分を取り落とし、中身をくり抜いて汁と一緒にボウルに取っておく。トマトの内側に6つ割目安で果肉の半分くらいまで隠し包丁を入れておく(食べやすい)。⑤④でボウルに取っておいた中身を潰し(ミキサーにかけてもよい)、合わせ調味料、①の帆立貝柱、②③の野菜類を加える。⑥素麺を2分ほど茹でたらよく水洗いしてぬめりを取り、氷水で冷やす。⑦⑥の素麺をざるに取り、押し付けるようにして水分をしっかり切ったら⑤のボウルに入れて具と和える。⑧④のトマトの器に盛る。

