



先生の 幸子 澤



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしぴ

第1回

山菜ちらし

甘辛く煮付けた山菜と寿司飯を合わせていただく、香りの良いちらし寿司です。寿司飯を作るのが面倒…という方もご安心を。寿司酢も一緒に炊きこんでしまっ、失敗知らずの簡単寿司飯です。



② 卵は割って溶き、フライパンに油がなじんだら炒り卵を作ります。



③ サラダ油でフキ等の材料を炒め、全体に油がなじんだら調味料を加えて味が染みるまで煮、汁気を飛ばします。



炊き込んである合間に春らしい飾りつけも



④ タラの芽とみはサラダ油と塩を入れたお湯で茹でてしつかりアクを出します。防風は食べやすい大きさに切っておきます。



① 笹たけのごまフキは斜め5mm幅に切り、ワラビは3〜4cmの長さにして、パリッとさせておきます。



⑥ 茹でた山菜と炒り卵で彩りが豊かになるように盛り付けてお召し上がりください。

⑤ 米は研いで2カップの水とともに炊飯器に入れ、15分おいてから調味料を加え、混ぜてから炊き込みます。炊けたら器に盛って白ごまを振り、その上に煮えた山菜を散らします。



← Cooking recipe



◎材料(4人分)

- 笹たけのごま・フキ・ワラビ(水煮)等合計400g
- サラダ油大さじ2杯
- しょうゆ、砂糖 各大さじ1杯
- 味醂大さじ2杯
- 塩小さじ1/2杯
- 酒大さじ2杯
- 細切り昆布ひとつまみ
- 卵2玉
- サラダ油大さじ2杯
- 防風・タラの芽・こごみ適量
- サラダ油・塩適量
- うるち米カップ1・1/2杯
- もち米カップ1/2杯
- 酢大さじ5杯
- 砂糖大さじ5杯
- 塩小さじ1杯
- 白ごま大さじ2杯

野菜力は人間力「春は苦みを」

皆様に毎日手軽な一品料理をご紹介して、19年の月日が流れました。

思い返してもあつという間でしたが、時折全国放映される「NG特集」ではすっかりおなじみになり(笑)この間で、自分でも驚くほど変わったように思います。実感としては一瞬ですが、時を刻んできたことは確かかなようですね。「生きてゐる証」だと思えます。

そんな中で「健康を維持することの大切さ」と、「健康を維持するためには『食』が最も体に影響があること」を知りました。

人はすべての食べ物の命を自分の命に置き換えてゐるに過ぎず、良いエネルギーの食物をその季節、体調に合わせて食することで、不都合なく活動が続けられていくことが分かりました。

近年は栄養学も浸透し、皆が知識を豊富に持ち、生活も安定してきました。それなら病気になる人はいないはずなのに…。でも現実はまだ別の方向に進んでいるように思います。

食の「欧米化」。これが先ず原因の一つではないかと考えます。

日本人は有史以来「米」を主食にし「味噌汁」を飲み「煮野菜」を食べ「漬物」を漬け「小魚」を常食してきました。

春は野の若葉をつみ、夏は庭で野菜を作つて様々な料理にし、秋は豆や根菜を備蓄し、冬は採り込んだ野菜や豆をゆつくり煮て食べました。

野菜はビタミンや食物繊維が豊富で食べ物を消化するための酵素も含み、食べなくてはならないものなのですが、現代は摂り方がまだまだ不足しているようです。

先人は「春には苦みを盛れ」と教えてられています。春一番の山には、山菜が豊富に芽を出します。そこに住む人に必要な食物もまたその場所に生息するようになり、自然界は配慮をしてくれているのです。それは天から与えられた「薬食」と考える事ができます。

山菜のビタミンC含有量は野菜よりも数倍多く、苦み成分は体の毒素を出してくれる作用をもち、

胃腸の調子を整えてくれる「薬」なのです。

先人から教えられた採り方と処理をしていただきましょう。体は喜んで活力がみなぎり、心は安定して明日の日の出が待ち遠しくなるようにしよう。



星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様」でもう一品に出演して19年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数4400品を超える。

料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。日本テレビ「NG集」では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国にも活動の幅を広げる。

宇宙食開発も手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」として国際天文学連合に登録となる。

2009年9月4日には料理コーナーの出演回数が45000回目となり、現在もキネス記録を更新中。
2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

星澤先生のオススメクッキングアイテム



▲くりんくりん(赤)

大根おろしや長いものをすりおろしたとき、また、すり鉢の目地につまった材料が取れずに苦勞されてはいませんか? 目地に入った材料をくりんくりんと掻き出してスッキリ解消。手のひらサイズで赤・緑の2色を取り揃えました。これ1本でキッチンに立つのが楽しくなる…そんなアイテムです。

くりんくりん(赤・緑)

●長さ: 18cm
●材質: [柄]木 [先端]ステンレス 直販価格 各800円

「くりんくりん」のお申し込み・お問い合わせは「星澤クッキングスタジオ」まで、お気軽にどうぞ!!

※お問い合わせの際は「ぶんぶん通信を見た」とお申し添えください。

お申し込み・お問い合わせは

星澤クッキングスタジオ

●TEL/011-615-8085 ●FAX/011-615-8087
●ホームページアドレス <http://www.hoshizawa-s.com>