



幸子先生の
講座



ほたての
とろろ昆布
じめ

クッキン
ぐれし
び

第2回

食は 夢の かけ 橋



とっても簡単ですが、まるで料亭の味!!大根でつまを作ったり、青じそをあしらうともっと豪華になります。とろろ昆布はほたてを包むようにまぶし、合わせ酢は均等にかけましょう。30分程置くと、とろろ昆布もなじみ、しっとりしますので、美味しくいただけます。お刺身にとろろ昆布をプラスすることで、この時期に失われがちなミネラルも補充できる嬉しい献立です。



③ ほたてに合わせ酢を
回しかけ、30分程置
いて味をなじませます。

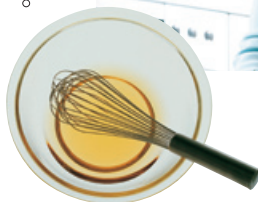
② 調味料を合わせ、
合わせ酢を作ります。



① ほたては半分
にそぎ切りし、
とろろ昆布を
薄くまぶします。



大根の
かつら剥きや、
青じそをあしらって
盛り付けると、
もっと豪華に
なりますよ。



Cooking recipe



◎材 料

- ほたて貝柱 …………… 2個
- とろろ昆布 …………… ひとつまみ
- 合わせ酢
酢、酒 …………… 各大さじ1/2杯
しょうゆ …………… 小さじ1/2杯
- 付け合わせ
大根、青じそ …………… 各適量

夏は酢

の物を

明治の食養家である石塚左玄は自らの闘病の中で和漢洋の多くの医学書を学び、動物の歯を検査して穀物を咀嚼すべき歯と肉類を噛む歯の数から算出して、人間は6割2分の穀類と1割2分の肉と、2割5分の野菜を食べることが適切と発見、発表しました。自らの病気をもその考えのもとに回復させ、食養論を提唱し多くの日本人の健康に寄与した人です。

多くの教えの中に「春は苦み、夏は酢の物、秋辛味、冬は油と合点して食え」との言葉があります。夏は酢の物ばかりを食べよというわけではなく、全てはバランス良く食さなくてはならないけれど、季節ごとに収穫出来る旬の物を食することが理に叶っていることを歌にしたものです。

春に出来るフキ、セリ、ナスナ、ヨモギ、行者ニンニク、イラクサなどは苦みを帯びていてほとんどが葉物で中庸の野菜ですし、夏に採れるナス、キュウリ、トマト、果物

などは多少の酸味を帯びており、ぶら下がっていて体を冷やす働きを持つ陰の野菜です。秋はタデ、シヨウガ、ニンニク、唐辛子など辛みのものが採れ、中庸の働きをします。冬は穀類、根もの野菜がありますが油との相性も良く、体を温める陽の働きをしてくれます。

その季節に採れるものは、その時期その土地に生きる動物にとって必要なものが出来るわけで、神は良く配慮下さったものだと感じます。

陸軍の薬剤監でもあった石塚左玄を代表とした食養会は、地元で採れた季節の物を食べることが体に良いという事を仏典にある言葉を引用し「身土不二」と呼び、食べ方の大原則としました。

また別の書には「その人に必要なものは住んでいる周りに生えてくる」という一文があります。そんな教えが古くから伝わっている日本ですが、食物自給率の低さは先進国の中では最低です。

「食」とは単なるカロリーの補給ではなく、人にとって最も大切な命をつなぐ糧なわけですから、経済を優先にして食物を海外に頼っている現実には、日本人としての体力や感性に大きな影響を及ぼすのではないかと心配になります。先人の教えを今一度ひとりひとりが学び直し、実践すべき時ではないでしょうか。



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「ごさんごワイド」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「NHK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



丁度良い太さと切れ方が、どんなお料理にももってこいの万能調理器具「千切りつき器」です。味の絡み方や食感がよく、素材がいつでも美味しく感じられるのは、包丁で切ったときとは切り口が違ふから。じゃがいもで作るブラウンポテトや、にんじんサラダなども簡単にできますし、使用後もささっと洗えるので時間も大幅短縮!! 「材料を切るのに時間がかかってしまっている」という方にもオススメです。

千切りつき器 直販価格 **550円**
●ステンレス製

「千切りつき器」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>