



旬のキノコ類を豊富に使ったパエリアです。にんにくとカレー粉の香りが、いつだって食欲をそそります。

幸子先生の  
講座



## きのこのカレーパエリア

クッキングぐれしび

第3回

# 食は夢のかけ橋



② キノコ類はぬるま湯で軽く洗い、しめじは裂き、エリンギ・舞茸は食べやすい大きさに切ります。パエリアは5mm幅に切り、マトマトは1cmのV字型に切っておきます。



① 米は炊く30分前にといで、水に浸しておきます。



③ フライパンにオリーブオイルを熱し、潰してみじん切りにしたにんにくを炒め、ベーコン、キノコ、お米の順に炒めます。



④ お米の表面が透き通ってきたら、トマト、水、カレー粉、塩を入れて、混ぜながら水気を飛ばします。



⑤ 弱火にして20分。火を止めて10分間蒸らします。枝豆をちらし、レモンを切った添え、できたてをお召し上がりください。



### ← Cooking recipe



#### ◎材料(4~5人分)

- しめじ……………100g
- エリンギ……………100g
- 舞茸……………100g
- ベーコン……………2枚
- にんにく……………2片
- オリーブオイル…大さじ2杯
- 米……………カップ1・1/2杯
- レモン……………1/2個
- 枝豆……………大さじ2杯
- トマト……………1個
- 水……………カップ1・1/2杯
- カレー粉……………大さじ1杯
- 塩……………小さじ1/2杯

# 秋は辛



日本は太古から四季がはっきりしていて、自然の営みは折々その「時々」の人体に必要なものが生息し、海の幸も季節ごとの恵みをもたらしてくる世界一豊かで恵まれた環境にありました。

昨今は栽培技術の発達で、様々なものがハウス又はバイオ栽培された、種類も一見豊かに見える野菜類、養殖技術の発達で定期的に様々な魚が売られ、それに6割を超す輸入食品が加わります。それが今の時期の本物なのか、地元で採れたものなのか、余程の目利きでないと区分けが出来ません。

店に氾濫する食品の多さ、何時もそこにあることが豊かな事でしょうか？

質を求めず量あることが本当の豊かさなのでしょうか？

40年ほど前、栄養士の勉強をしていた頃は、献立を立てる際その季節に何が採れるかを頭に入れてからでないかと料理が作れなかったものです。ところが今

は「旬」という言葉が死語になりつつありますね…。年中大体の物が揃う時代ですから、季節ごとの食に対する欲望や期待が薄れ、生きることに熱き情熱までも希薄になった感があります。

秋には、夏の間疲労した体力を復活させるため、ビタミンの多い果物や根菜類が出てきて体を癒そうとしてくれます。秋はそんな食材をより効果的に体に入れるために唐辛子や生姜、タデ等の辛みを利かした料理をすべきであるということを、明治時代の食養家・石塚左玄は説いています。

全てその「時」と「場」を忘れて人の生業を行ってはいけない、という教えでおとぎ話の「じじ」「ばば」がそれに当たるそうです。

あまりにも自分勝手な人間の自然破壊は、かつてない異常気象をもたらし、これからの食の供給をも困難にってしまうので

はないかという、たいへんな時代に差し掛かりました。その季節に、今住んでいる場所の物を食する「身土不二」、地元生産者を大切にする「地産地消」、単にお腹を満たす為の食事ではなく癒しと治療をも考えた「医食同源」を、普段の食事から実践していきたいものです。



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4700品を超える。

料理の内容とキャスト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「OK! OK!」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。

宇田食開発も手がけ、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。

料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。  
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



大根やにんじんはもちろん、じゃがいもや長芋からチーズまで、簡単に千切りに出来る手間要らずの万能調理器具です。程よい太さで味が染みやすい切り口に仕上がるため、素材がいつそう美味しく感じられます。

ステンレス製のためとても丈夫で、汚れもつきにくくお手入れは水でサッと流すだけでOK!! 「材料を切るのに時間がかかってしまって困る」という方にもオススメです。

**千切りつき器** ●ステンレス製(長さ23cm) 直販価格 **550円** 札幌市内大手百貨店でもお取り扱いしております。

「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!!

星澤クッキングスタジオ

※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。

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