



味澤幸子先生の



すくい豆腐

クッキングぐれしび

第4回

食は夢のかけ橋



寒さが厳しくなるこの季節におすすめな「すくい豆腐」。  
高たんぱくで必須アミノ酸や油分も含んでいますので心も身体も温まりますよ。

② 鍋に油を熱し、鶏肉、干椎茸、にんじんの戻し汁を炒めてから、椎茸の戻し汁と水を合わせたものを3カップを加えて煮ます。



① 鶏肉は半分につけて薄切りにします。干椎茸はもどして千切りにし、戻し汁は取って置きます。にんじんも同様に千切りにします。



③ 火が通ったら調味料を加えて味をととのえます。



④ 豆腐をそのまゝに水溶き片栗粉でとろみをつけます。



⑤ あたたまったころにざく切りした三つ葉をあらいたスープでいただきます。



← Cooking recipe



◎材料(3~4人分)

- 木綿豆腐 ……………1丁
- 鶏もも肉 ……………小1枚
- 干椎茸 ……………3枚
- にんじん ……………30g
- 炒め油 ……………大さじ1杯
- 三つ葉 ……………少々
- 醤油 ……………大さじ3杯
- みりん ……………大さじ2杯
- 酒 ……………大さじ1杯
- 塩 ……………少々
- 片栗粉(水溶き) ……………少々

# 冬は油を心じて食べ

寒い地方になればなるほど、国は違えども冬は辛いもので、人は体の熱を上げるため、脂を摂って寒さを防ぐことをしてきました。自然界の動物たちも脂肪を身に蓄えて冬の寒さをしのいでいます。

時代が進むにつれ、人は暮らし向きが良くなり凍えることはなくなりましたが、人工的な暖房に頼って部屋の温度を高くすることにより、すっかりひ弱になってしまったようにも思います。18度程度の寒い位の室温でこそ頭の回転も良くなるものだと小さい頃学校で教わりましたし、実際に教室もそれ程温かくなかった気がします。そのお陰でしようか、年配者ほど厳しい環境で生活した為か、皆さん辛抱強く体力もありました。子供も自分の体も同じことで、甘やかすとそれに頼り、自身の力量を発揮しなくなるものではないのでしょうか。

自分を愛するのであればこそ楽な道を選ばず、階上へはエレベーターを使わず階段を上り、部屋の全てを温めるのではなくたまに冷気を当て

て身を引き締め、すぐタクシーに乗るのではなくなるべく電車やバスに乗るか歩き、家事や屋外の清掃をこまめにこなし、体に良いものがあると思えば飛んで買いに行き、料理はこまめに手作りして食べる。そんな人に私はなりたいたい…(詩人であり、農業指導家でもあった宮沢賢治のよう)。たとえ根気よく手料理を作っても、愛は辛く厳しく激しく、とつとつと別の所に行ってしまうそうですが…(笑)。

健康の健は「人を建てる」と書くように、一夜にして手に入れることはできませんし、さりとして毎日積み重ねた努力も「ひと口違えたら即命にかかわることになりますので、口からの出し入れ(食べ物、食べ方)にはくれぐれも用心が必要です。

今回のテーマ「冬は油を心じて食べる」の「油」は、主に植物性のものを指しています。日本では昔から米と豆を中心とした食生活を営んできました。大豆は畑の肉とも言われるほど蛋白価が高く、生命維持に必要な必須アミノ酸を多く含み、油

分も含んでいますので、それだけで頂いても味わい深いものになります。

先人が食文化として残してくれた食材とその知恵を活かした料理を食べることで、今まで静かに眠っていた素晴らしい遺伝子達が動き出し、健康で豊かな人生を送ることができるとは思いませんか。



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「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4800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「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TOKYO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



▲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労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みになる…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

道内百貨店・量販店でも  
お取り扱いしております。

「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。

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>