



先生の  
幸子  
の  
レシピ



# 食は夢のかけ橋

ビーンズ  
with  
トマト

クッキング  
ぐれしび

第5回

身近な食材で作れるビーンズwithトマト。  
パンを添えたり、ロコモコとしても美味しく召し上がれます。

① 鹿肉(又は牛肉)は細かく切り、玉ねぎとにんにくは粗みじん切りにします。じゃがいもは1cm角にします。



③ 火が通ったらトマト缶、金時豆を加えます。



② サラダ油を熱した鍋で玉ねぎとにんにくを炒めて蒸し煮します。しんなりしたら鹿肉(又は牛肉)を入れて炒めます。



⑤ 枝豆、とうもろこしをお好みにトッピングします。



④ 油がなじんだら、水、調味料、じゃがいもを加え、とろみがつくまでゆっくり煮込みます。



## ← Cooking recipe



### ◎材料(3~4人分)

- 鹿細切れ肉(又は牛肉) ……150g
- 玉ねぎ ……1個
- じゃがいも ……2個
- 金時豆の水煮 ……200g
- にんにく ……2片
- サラダ油 ……大さじ2杯
- 枝豆 ……お好みで
- とうもろこし(生or缶) ……お好みで
- トマト水煮缶 ……1缶
- 豆の煮汁
- パプリカ粉 ……大さじ3杯
- ウスターソース ……大さじ2杯
- 塩 ……小さじ1・1/2
- コショウ ……少々

## 初海外まじめ旅・アメリカ

小さい頃、雲にのりたくてしかたがありませんでした。水蒸気の塊だと教えられてもそこから眺める地上はどんなにか楽しいだろうと想像は尽きず、ついには自分自身操作して空を飛ぶことの出る椅子のような乗り物が作れないかとまで考えた夢見る少女時代を過ごしました。

母からは「あの山の向こうの知らない街へ」といって歌を聞かされ未知の世界への憧れを強くして大きくなり、映画でその夢を膨らませていた青春時代、料理家への夢を繋ぐべく料理学校の助手時代に世界への扉が開かれたのです。

ある活動を通してアメリカ人の留学生に出会いました。意気投合し活動が続いているうちに北アメリカ大陸一周の旅の誘いを受けたのです。随分と迷い相談もしましたが、大きな困難より未知の世界へのあこがれが優先し決断します。勤務していた料理学校から休みを頂いて出かけました。

東京までは旅費節約のために青函連絡船に乗り、羽田からロスアンゼルスまでの国際便が初めての空の旅になったのです。憧れの雲の上の素晴らしかったこと。代れだけ見ている飽きることはないのは、今世界を旅するようになって変わることはありません。

英語も話せず理解も出来ず、ロスに到着後深夜便でサンフランシスコで仲間

と合流、3人のアメリカ人と2人の日本人との車の旅が始まりました。

サンフランシスコから北上、カナダの国境近くを横断して五大湖を経てニューヨークに到着。そこから東海岸をアトランタまで下り、そこからセントルイスを経てポートランドまで斜めに横断。ロスまで下り2週間を過ごしてハワイで10日。合計2か月近くのアメリカ旅は身を慎み、大いなる見聞を深めた感動の旅でした。

そこで本題の、何が美味しかったか。それは、今でも好物の一つになっている「チリビーンズ」です。

1970年代のアメリカドラマ「刑事コジャック」が良く食べていた豆のスープなんです。豆やダイスに切った野菜が辛いトマト味になっていて、これひとつで栄養満点。西部時代から食べられているようで、ドライインヤカフェで食べるのが出来ました。

身近な食材で栄養バランスが良く、背広の裏地が派手で難問を解決するシャープな刑事役のテリ！サバラスにびったり！と感じたものでした。

もうひとつ忘れられない味が「フラウンポテト」。ジャガイモを千切りつき器でついて油をしいたフライパンで薄く焦げ色が付くまで焼くだけのものです。料理の付け合わせによく付いていました。

旅行中メンバーの知人や親せきのお家にお邪魔をさせて頂くことがあり、お料理を作る機会もあったのですが、包丁ではなく、果物ナイフのような細長いもので、まな板もありません。最高のおもてなしは庭のバーベキューコンロで焼く「チキンの丸焼き」。手作りの煮ものなんて見たことがありませんでした。それでも台所や食器は立派で。お金のある国なんだなーと、しみじみ感じたものでした。



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「とさんこワイド」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4900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。

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、素材がいつでも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いる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

道内百貨店・量販店でも  
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>