



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしぴ

第13回

ほうれん草のグリーンカレー

② しめじは軽くゆすぎ石つきをとり、ほうれん草は水に放してパリッとさせておきます。



① 玉ねぎは千切り、にんにくしょうがはみじん切りに。豚挽き肉はしょうゆとコショウをして下味を付けます。



⑤ ほうれん草をミキサーにかけます。



④ 鍋に分量の水を入れて20分程強火で煮ます。

③ サラダ油を熱した鍋でにんにくしょうが、玉ねぎを蒸し煮します。玉ねぎが透き通ってきたら時々鍋底を木ベラで返しながら狐色になるまで炒め、豚挽き肉を入れてほぐすようにさらに炒めます。



⑧ ご飯に付け合せ野菜をあしらって盛り付け、ルーを添えていただきます。



⑦ ルーのフライパンに煮汁を少し加え伸ばしてから鍋に入れてなじませ、ミキサーにかけたほうれん草を加えてから、しょうゆで味を締めます。



⑥ 小さなフライパンにバターを溶かして小麦粉を入れ火を通します。カレー粉を入れて香りが立ったら、しょうゆ以外の調味料を加えます。

Cooking recipe



- ◎材料(4人分)
- 豚挽き肉 150g
 - しょうゆ、コショウ 各少々
 - 玉ねぎ 1個
 - にんにく 2片
 - しょうが 1片
 - サラダ油 大さじ1杯
 - 水 カップ2・1/2杯
 - しめじ 1パック
 - ほうれん草 1袋(7~80g)

- 調味料
- バター 大さじ2杯
 - 小麦粉 大さじ4杯
 - カレー粉 大さじ3杯
 - ウスターソース 大さじ2杯
 - ケチャップ 大さじ2杯
 - 塩 小さじ1杯
 - しょうゆ 大さじ1杯
 - ご飯 4膳分
 - 付け合せ野菜 適量

味覚の秋、食欲の秋に想う

最近では、テレビなどで見る流行に任せて食べ物を選んでいるせいも、ひじきや切干大根などの昔からある日本料理を久しく食べていない方が増えてきています。

食べ物に限らずファッションや映画、音楽にも流行があり、それは楽しいことですが、古典的な美しさはそう簡単には変わるものではありません。

社会や文化は目覚ましい近代化を果たしてきましたが、何十代も前からこの地に住み着き、この地で生産された物を食べ、この地の空気を吸って生きてきた体も同じように考えてよいものでしょうか？

慎ましく、大変質素な生活をしつつも世界から認められる「日本」を創ってきた先人方を見習うのであれば、その食生活や文化をないがしろにする事はできません。

「同じ釜の飯を食う」と聞けば、その繋がりやの深さを感じますが、今の食風景を見ていると、手軽さや流行を追いかけるあまり、外食が増え、ついぞこのような言葉も忘れられてしまったかのように思います。同じ

食卓に付きながらバラバラの料理を食べているのでは、家族の絆が深まる筈ありません。

子供にいたっては、苦手なもので我慢して頂くことで、人としての忍耐力を養い、偏らないバランスの取れた食生活になります。誰にだって好みはありますが、食に対して「自分の命の糧になる食を与えてくれた様々な命や用意をしてくれた人々への感謝」という思いを持って、自然に手を合わせられるような躰をしたいものですね。

「血は何より濃い」と言われるように、好むと好まざるとに関わらず、血縁はその体質や考え方を継承します。今好きなものは親や先祖が好んで食べたものなのかもしれません。

私が料理学校に務めていた時の校長は、カレー店を経営していたので、そのこだわりを直伝して頂いたカレーが我が家の味になりました。お腹の中で味わっていた子供たちは、小さい頃から辛いカレーが大好きです。

「温故知新」というように、豊かでも病が溢れる現代の食事と少し距離

をとり、ご飯と味噌汁という基本食の力を知り、感謝しながら此処にしかない味を家族と共にする喜びを感じてみてはいかがでしょう。味覚の秋、時には特別な料理をいただきたいながら、じっくりと考えてみたいものです。



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 北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様こども」一品に出演して23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5700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。

今回の対談の他に「食べ物問答～「食」にまつわる11の疑問に答える」などが掲載されています。

「食」にまつわる11の疑問

- 食べる順番は健康に関係ありますか？
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか？
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか？
- 添加物はからだに害がありますか？
- 肉は食べない方が良いでしょうか？
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか？
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか？
- 休肝日は必要ですか？
- 甘いものは良くないというのは本当ですか？
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載の1冊



発行:ワニ・プラス
1,400円+税