



稀勢の里の好物

食は夢のかけ橋

えびのチリソース

クッキングぐれしぴ

第24回

撮影/阿部 雅人



② 生姜、長ねぎ、んにくはみじん切りにします。チンゲン菜は塩と油を少々入れた湯で、根元を先に入れてからサツと茹でます。



① えびは塩水で洗ってから背わたを取り、酒で下味をつけて片栗粉をまぶします。



みじん切りの材料を炒めましょう



えびを一旦取り出してから...

④ 熱したフライパンに大さじ3杯の油を入れてえびを炒め、一度取り出し、残った油でみじん切りの材料を入れて炒めます。



⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、チンゲン菜を皿の周りに置いて盛ります。



⑤ 香りが立ったら水と調味料を加えて煮立たせ、エビを加えて味をなじませます。

◀ Cooking recipe



えびのチリソース

- 無頭エビ..... 300g
- 塩..... 少々
- 酒..... 大さじ1杯
- 片栗粉..... 大さじ2杯
- 油..... 大さじ3杯
- 長ねぎ..... 1/2本
- にんにく..... 1片
- 生姜..... 1片
- 水溶き片栗粉..... 少々
- チンゲン菜..... 1株
- 塩、油..... 少々

《調味料》

- 水..... カップ1/2杯
- トマトケチャップ..... 大さじ5杯
- しょうゆ、酒、砂糖..... 各大さじ1杯
- 豆板醤..... 小さじ1杯
- パプリカ粉..... 小さじ1杯



身体と心を支える好物 稀勢の里の 「えびのチリソース」

もらう頃合いかと考えてしまいます。

以前、北海道福島町出身の第58代横綱千代の富士貢氏にお目に掛かり、ちゃんこ鍋を頂きながら、お話をさせて頂いた事がありました。

横綱同士のぶつかり合いは、バットでボールを打つ以上の力が加わるそう、体中筋肉質でその上に脂肪の幕を付けたのが力士の体であることを知りました。

「大きな体格で土俵下に落ちたら痛いでしょうね」と尋ねると「だから勝つんですよ」と一言。新弟子は稽古の後、体も洗わないうちにお客さんのもてなしをされています。

「お腹も空いているでしょうに大変ですね」と話すと「だから早く強くなるんですよ」と「これが土俵上の戦士達の心持ちなのでしょう。」

千代の富士はウルフと呼ばれ、筋肉質の体の美しさ、技の素晴らしさにファンは多く、早くから成績を残し1970年に初場所を踏んだのち1981年に大関、同年7月場所でも横綱昇進、と快進撃を続け、31場所優勝、53連勝、通算1045勝、などの記録を残しながら2016年61歳で逝去されました。相撲は好きではなく、陸上選手として成績を出し、中学で相撲をやめるつもりが素質を買われて続けたわけで、相撲が好きで何時も

テレビを見ていた稀勢の里とはまるで違う歩み方だったのですね。

稀勢の里の父は格闘家で「丈夫に育つように」と両親から炭酸飲料やスナック菓子を一切与えられずに育ち、野球をしていたものの、両親や先生の反対を押し切って鳴門親方に入門します。好物はのっぺい汁、焼き魚、フグ刺し、とたいへん健康的。

家族と行く食堂で、海老のチリソースを注文するそうです。

「このチリソースを食べて稀勢の里は横綱になった」と、きつとこの店は繁盛していることでしょう。



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」料理コーナーへの出演は26年目になり、2015年9月に6000回を達成。料理の内容とキヤスターとのやり取りの面白さが幅広い層から人気を集めている。日本テレビNKG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、ZIPの「ご当地有名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年には「北海道食育推進優良活動表彰」を受賞。2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 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。



発行:ワニ・プラス
1,400円+税

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。