

剛澤幸子先生の



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第44回

豆腐ハンバーグ

撮影/阿部 雅人



◀ Cooking recipe



豆腐ハンバーグ 2人分

- 木綿豆腐…………… 半丁
- 玉ねぎ…………… 小1/2個
- 豚ひき肉…………… 100g
- 塩、コショウ、しょう油…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ2杯
- 米油…………… 大さじ1杯

【タレ】

- トマトケチャップ…………… 大さじ4杯
- ウスターソース・しょう油…………… 各大さじ1杯

【付け合わせ野菜】

- にんじん、大根のピクルス…………… 適量
- ほうれん草、ミニトマト…………… 適量

① 木綿豆腐は布巾に包んで重石をしてしっかりと水切りし、玉ねぎはみじん切りにします。

② 豚ひき肉をポリ袋に入れ、塩「シヨウ」を振って混ぜてから豆腐と玉ねぎ、小麦粉を加えてよく混ぜます。2等分にして形を整えます。

③ タレの調味料は合わせておきます。



④ フライパンに米油を熱してハンバーグを入れて焼き、焼き色がついたら裏返して蓋をして弱火で5分蒸し焼きします。タレの調味料を加え、味を絡ませて付け合わせ野菜と共に盛り付けます。



4月10日のオリックス、パファローズ戦。佐々木朗希投手が28年ぶり、史上16人目となる完全試合を達成しました！しかも最年少記録です。コロナ禍を生きながら、私たちは素晴らしいドラマを見せて貰っています。

ベンチから猛ダッシュで佐々木投手に駆け寄りハグをしたレオネス・マーティン選手。アメリカンリーグでダルビッシュ投手とチームメイトだった時、ダルビッシュは9回2死、完全試合を目前にしての1球でヒットになった時、自分の事の様に天を仰いだと言います。マーティン選手は佐々木投手が入団の時から注目し、体や生活習慣についてもアドバイスをしていたとか。

世界が分裂するような暗いニュースが多い今、若きヒーローの

誕生と、それを心から願ったレオネス選手の友情が、日本国民の心にどれほどの勇気をもたらしてくれたか図り知れません。その時にその場面を見て、同じ今を生きている私達は幸せな事ですね！

しかし佐々木投手にも、令和の怪物とまで言われながら、中々チャンスをもたらえず二軍で我慢の日々を過ごした苦渋の日々の忍耐が隠れています。

東日本大震災で父と祖父母を亡くし、三人兄弟で母を支えて来たと言います。母親の作る「豆腐ハンバーグ」が大好きで、店のハンバーグが食べられない位美味しいとか。そんな料理上手な母の手料理が、朗希選手の体と心を作ったのだでしょう。彼は酔の物も好物の様で、今回は付け合わせにピクルスも盛り付けました。

一人で3人の息子を育てる母の知恵とたくましさ、改めて感謝したい気持ちで目頭が熱くなりました。もし、出来合いの物ばかりや、ファストフードしか母親が与

えていなければ、苦境に打ち勝つ反骨精神を持つことができたでしょうか？

子供を育てる事は国創りといっても過言ではありません。その根幹は何と言っても料理を作って食べて貰う事ではないかと思えます。

今まさに歴史を作っている朗希投手の登板から目が離せません。



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」料理コーナーへの生出演は1991年の番組開始から31年、7500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NG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のご当地有名人名人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
1,540円(税込)

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。