

剛澤幸子先生の



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第45回

きのこのお酢で

サッパリスパゲティ



撮影 / 阿部 雅人

◀ Cooking recipe



きのこのお酢で

サッパリスパゲティ 2人分

- 豚ひき肉……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- ニンニク……………2片
- しめじ……………1パック
- 米油……………大さじ1杯
- トマト缶……………1缶
- トマトケチャップ・大さじ4杯
- ウスターソース…大さじ2杯
- しょう油……………大さじ1杯
- 塩……………小さじ1/2杯
- コショウ……………少々
- 酢……………大さじ3杯
- スパゲティ……………160g
- 塩……………適量
- 粉チーズ・イタリアンパセリ

【付け合わせ野菜】

- ブロッコリー・ピクルス等……………各適量



① 玉ねぎはみじん切り、ニンニクは潰して小口切りにし、しめじは石づきを取ってほぐします。



② 鍋に米油を熱してニンニクを炒め、香りが立ったら玉ねぎを加えてフタをして蒸し煮します。しんなりしたらひき肉を入れてほぐすように炒め、焼き色がついてきたらしめじを加えます。



③ 材料に火が通ったら、トマト缶と酢以外の調味料を加えて中火で10分程、煮詰めるように炒めます。



④ 仕上げに酢を加えてひと煮たちさせ、茹で上げたスパゲティにかけて、粉チーズとイタリアンパセリをあしらいます。

永遠の マドンナ オードリー・ ヘプバーン

オードリーの映画は繰り返し何度でも観ています。観るたびに視点が変わり、飽きることはありません。細部までの配慮とセンス。何と言っても演技力が独特でいて自然、心身のバランスがとれた美しさにあるのかもしれない。

『ティファニーで朝食を』では純粹さをアピールしながら、演じている内容は実に大胆で浮世離れしていて、親の視点からすると容認しがたいこともあるのに、どこか許してしまうおてんば娘を熱演しています。

名場面のティファニーの店の前で、朝帰りの若き娘がクロワッサンをかじり、珈琲を飲んでいるわけ……当時としては破天荒、しかし美しいのですよーこぼさずにコーヒを袋から出す演技、何度練習された事でしょう。

『マイフェアレディー』では、じゃじゃ馬が女性として見事に変身し

ます。この名作も私世代の女性のあこがれの最たるものです。美しい体がドレスをより美しく、彼女をよりエレガントに表現して見事です。

オードリーの映画の特徴の一つはファッション。「アメリカの女性がカウンセラーに依存する様に、私はジバンシーに依存しているの」と言わしめるユベール・ジバンシーとのセンスの共演も見所の一つです。初めての映画出演でバレエシューズを制作して貰ってから、一生サルバドレー・フェラガモの靴を愛用したようです。その大きさは26cm、ちょっと大きいけど細くてエレガントなこと。60歳最後の映画『オールウェイズ』では重ねた年輪を隠すことなく自然体の大人の彼女が居ました。

晩年はユニセフ大使として活躍されていましたが、愛する人と息子に見守られながら、レマン湖のほとり小さな村の片隅に静かに眠っておいでです。自分の人生に大いに影響を与えてくれたオードリー。ローマ・スベイン広場の彼女が腰かけた場所で撮った写真は、今でも大事にしています。穀物を多く摂り、肉はあまり食べず

色々な物を少しずつ食べ、ダイエツトはしたことがなかった様です。「母はイタリア料理とパスタが大好きでした」と息子さん。得意料理はスパゲティポモドーロだったと読みました。敬意を表し私のきのこ入りのポモドーロを作って偲びたいと思います。

「一番好きな事は笑うこと。人として最も大切な事じゃないかしら」の名言を心に刻んで。



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32年、7600回を達成。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
1,540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。