

澤幸子先生の



# 食は夢のかけ橋

## クッキングぐれしび

第47回

## 焼きうどん

撮影 / 阿部 雅人



### ← Cooking recipe



#### 焼きうどん 2人分

- 茹でうどん…………… 2玉
- 豚コマ肉…………… 150g
- しょうゆ、酒…………… 各少々
- 玉ネギ…………… 小1個
- 生シイタケ…………… 2枚
- ニンジン…………… 30g
- ピーマン…………… 1個
- 湯…………… 適量
- 油、塩…………… 各少々
- 焼油…………… 大さじ1杯
- 水…………… 少々

#### 調味料(調味料調整)

- しょうゆ・ウスターソース…………… 各大さじ1杯
- 塩…………… 小さじ1/4杯

②

フライパンに湯を少し沸かして塩、油を少々入れ、ニンジン、玉ネギ、生シイタケ、ピーマンの順に入れて、色鮮やかになったら直ぐに湯切りします。



①

豚肉は一口大に切り、酒としょうゆをまがしておきます。玉ネギは1cm幅に、生シイタケは5mm幅、ニンジンは薄い短冊に、ピーマンは半分に分けて種を取り干切りにします。調味料は合わせておきます。



③

フライパンに油を熱して、豚肉を炒め火が通ったら、うどんと水少々を入れてほぐしながら焼き、野菜を戻します。調味料を加え、炒め合わせて器に盛り付けます。





## バスケットへの 憧れ 『スラムダンク』

スラムダンクとはバスケットボールのゴールネット上から激しくたたき込んでシュートする事をいうのだそうです。特別な選手がシュートの後ゴールネットにぶら下がり体重を支えるその雄々しさには目を見張るものがあります。

先日漫画でスラムダンクを観ました。荒削りな線で描かれるストーリーは、その激しいバスケットの内容と、若い青年達の凸凹な性格や行動にマッチしていて、もの凄い躍動感です。そして一筆書きのようなホッとする息抜きの場面上手に取り入れていて、見ている者を飽きさせず、疲れさせずに実に上手にできていて、ついつい夜更かしをしてしまいました。

私自身バスケットが大好きで、地元のチームを応援していますし、学生時代はスポーツ親善大会に出て、10本ある指9本を突き指

したという武勇伝も持っています。

漫画スラムダンクが連載された1990年当時、日本人にアメリカバスケット界の頂点NBAで活躍する日本人選手が出てくるなんて原作者の井上雄彦さんは夢にも思っていなかったようで、NBA八村塁選手と対談した時に、井上さん自身が『マンガみたい』と話したそうです。

そのトップ選手達はどの様な食事をしているかというと、チームで栄養士を抱えて食事作りや栄養相談もされているようです。

1日前はご飯やみそ汁、果物やデザートも食べる普通の食事で、試合当日はご飯、味噌汁、スパゲッティ、カステラやパン等、またビタミン摂取のためフルーツもある様です。

漫画スラムダンクの舞台、湘北高校バスケット部を全国大会に導く名将安西先生の存在も欠かす事はできません。まるでゆるキャラのような見た目の先生ですが『最後まで希望を捨てちゃいかん、諦めたらそこで試合終了だよ』や『下手くその上級者への道のりは、己が下手さを知りて一歩目』などの名言で選手達を導いていきます。上手いかわりだけを描いたものではなく、

そういった教育的側面も相まった奥行きのある作品だからこそ、この作品が時を経て人の胸を打つのでしょうか。

作品の中で湘北バスケット部が追試を受けるために勉強していた時、ヒロインの晴子さんが焼きうどんを作ってくれるというカットが出て来ましたが、私はヒロインとは言えませんが、夢中で頑張る人の心にも届くような、愛情焼きうどんを、心を込めて作らせて頂きました。



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、7700回を達成。料理の内容とキャスト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?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- 休肝日は必要ですか?
- 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。