

剛澤幸子先生の



食は夢のかけ橋

クッキンダレしび

第48回

だまっこ鍋

撮影 / 阿部 雅人



← Cooking recipe



だまっこ鍋 4人分

- 鶏もも肉 …………… 1枚
- ごぼう …………… 1本
- まいたけ …………… 1パック
- つきこんにゃく …………… 1袋
- 笹竹 …………… 3本
- 三つ葉 …………… 15g
- ごはん …………… 2膳
- 米粉 …………… 大さじ2杯
- 水 …………… カップ5杯
- しょう油 …………… 大さじ4杯
- みりん …………… 大さじ3杯
- 酒 …………… 大さじ2杯
- 一味唐辛子 …………… 適量

②

ごはんは熱いうちに半つぶしにして米粉を混ぜ、8等分に丸めます。魚焼きグリルで軽く焦げめがつくまで焼きます。



① 鶏もも肉は縦半分に切ってから薄切りにします。ごぼうはさがきにして何度も水を替えて、アクを抜きます。まいたけはサツとすすいで小房に分け、つきこんにゃくは水気を切り、笹竹は縦半分に切ってから斜め薄切りにします。三つ葉は4〜5cm長さに切ります。

④

全体に火が通ったら、団子と三つ葉を加え、お好みで一味唐辛子をふって頂きます。



③ 鍋に分量の水と調味料を合わせ、鶏肉とごぼう、つきこんにゃくを入れて火にかけます。途中でアクを取り、まいたけ、笹竹を入れます。

腸活の勧め

腸活という言葉が最近広く使われるようになりました。

日本にはきのこや海藻をはじめとする腸に良い食事をしていた歴史がありながら、現在の食事は急速な食事の洋風化や見栄えを優先した事で完全に栄養バランスを失ってしまったようです。手作りに時間を割きたくない人が手軽で便利をコンビニに求めた事で、今や食事は台所ではなく工場から来るようになってきました。

どうして医療、医学、知識が発達しているのに、病人が減らないのか：原因は元を正さず「食い違い」をしているからではないでしょうか？

欧米の肉食圏の方々は、体格はもちろん大きいですが、実は日本人に比べ『肥満』や『塩分』への耐性が強く、同じ太っているでも、日本人より疾患になりにくいのです。

草食動物が急に肉食になる訳はないのに、SNS映えするからといって、必要以上の高カロリーなものを喜んで食べるのは決して美しい行動とは言えません。

経済も文化も米が中心だった日本の根っここの部分は米であり、『氣』はその米が元になって『元氣』となる訳です。

また忘れて欲しくない食材が根菜類です。腸を強くし、持久力、忍耐力、元氣な身体づくり、免疫力の強化に繋がり、脳や体を強くします。

普段からニンジン、大根、ゴボウ、山芋、コンニャクを好んで食べ、シイタケ、キヤベツ、ブロッコリー、ネギ等のビタミンや繊維質をふんだんに含んだ食材を食べることをお勧めします。

具材たっぷりの鍋は、汁まで飲む事で栄養を余す事なく頂けます。今回はこの根菜鍋にご飯を潰して団子にしたものを焼いて入れました。

時代劇に出てきそうな鍋ですが、根菜やキノコ、鶏肉の旨味を吸った団子が体も心も癒して満足感も与えてくれます。



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」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NNG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年イタリミ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。