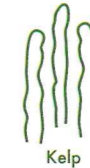


もっと健康に、もっと楽しく
日経ヘルス
Health

料理のおいしさをUP、食べ過ぎも防ぐ、健康和食のベース 昆布出汁

昆布のうまみパワー

120%活用術



※この小冊子は日経ヘルス 2014年11月号からの抜き刷りです。(無断複製・転載を禁じます) ©日経BP社

北海道こんぶ消費拡大協議会 北海道漁業協同組合連合会

和食とイタリアン
2人の人気シェフが
料理のコツを伝授

料理のおいしさを

UP、食べ過ぎも防ぐ、健康和食のベース

昆布出汁

昆布

のうまみパワー 120%活用術

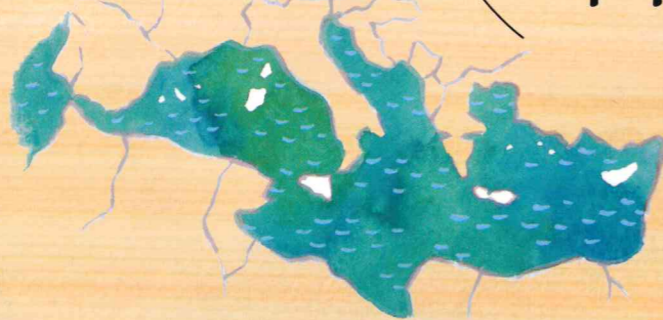
地中海食



地中海諸国では
うまみ食材のトマトを
日本の10倍以上食べる

Tomato history

地中海沿岸の国々でトマトが食用に用いられるようになったのは18世紀以降のこと。最も消費量の多いリビアでは1人当たり年に108.9kg、日本(同8.9kg)の約12倍のトマトを消費する(国連食糧農業機関の統計、2011年)。主な用途はトマトソースで、和食同様、グルタミン酸のうまみをベースとした食文化が育まれてきた。

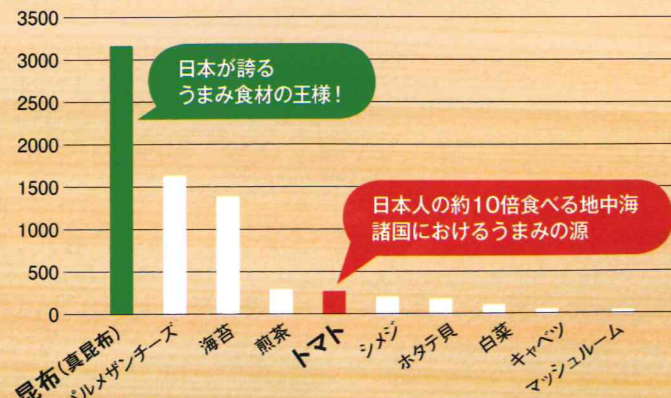


地中海食で 死亡リスクが9%ダウン

1966年から2008年に世界中で行われた12の研究、対象人数約157万人のデータをまとめて解析したところ、地中海食は心疾患やがん、認知症などのリスクを下げ、死亡率を9%減らすという結果に。地中海食は、野菜や果物、未精製の穀物、豆類、ナッツ類を多く食べ、肉よりも魚が多め、バターよりもオリーブオイルといった食事を指す。(データ:BMJ;337,a1344,2008)

うまみの基本「グルタミン酸」の 含有量は昆布がトップ

食品に含まれるグルタミン酸量(100g中の遊離グルタミン酸量)(mg)



(データ:うま味インフォメーションセンターのデータから抜粋)

世界2大健康食の共通点
“うまみ”食材がス
料理のベース

は、グルタミン酸を多く含むマトをソースとして、つまり出汁食材として多用するという共通項がある。このような、出汁食文化を育んできた地に、健康長寿がもたらされたのは、偶然の一致ではなさそうだ。

の共通点
材がス

大健康食とされる地中海食

と世界との2

ている可能性がある。

人の健康を損なう大

きな要因の一つになっ

まうことが、現代

にこれらを求め

るようになってし

り、必要以上

油や糖の強烈な

おいしさを知

るところがその後

親しんでいるのだ。

ちは生まれたときからうまみに

が、ほかの「グルタミン酸」

して多く含まれる。本来、私た

は、昆布のうまみ成分であるア

ミノ酸の一種「グルタミン酸」

れもそのはず。ヒトの母乳に

院農学研究所の伏木亨教授。そ

科学的に研究する京都大学大

別として、誰もが先天的に持つ

感覚」と話すのは、おいしさを

抑えてくれる。

味覚は、「意識する、しないは

うまみⅡ好ましい味、という

と導くことで、無理なく過食も

抑えてくれる。

先人たちの探究心と知恵には驚

かされる。ほかの食材の持ち味

を生かしつつおいしさをブラ

ス、満腹感につながる満足感へ

と導くことで、無理なく過食も

抑えてくれる。

和食 Konbu history

1300年超の出汁文化を支える

和食は生活習慣病を防ぐ しかし、塩分は心配

1990年から約14万人(40~69歳)の日本人を追跡調査。和食食材の代表格といえる大豆や魚の摂取は、種々のがんや心疾患、糖尿病のリスクを下げ、塩や塩漬の食品摂取は胃がんや脳卒中のリスクを上げていた。塩分をとり過ぎてしまいがちなのが、和食の数少ない弱点。出汁のうまみをきかせれば、塩分控えめの調理も可能だ。(データ:Jpn.J.Clin.Oncol.;44,9,777-782,2014)



主産地の北海道から本州に昆布が伝わった7~8世紀ごろ、昆布は主に出汁用として使われていた。実に1300年以上、出汁を引くための食材として昆布を使ってきたことになる。そのうまみの正体がグルタミン酸であると分かったのは100余年前の1908年。今や、うまみは「UMAMI」という国際語に。

Tomato



Tomato Profile

ナス科の野菜。世界には約1万種ものトマトがあるとされる。皮が軟らかくさっぱりとした味わいで生食に向く「ピンク系」と、酸味や甘みが強くて加熱調理に向く「赤系」に大別されるが、生食でおいしい赤系のトマトも増えてきた。リコピン量は赤系に多い。日本における出荷量1位は熊本県、2位は北海道。

うまみのほかにもある

美と健康に効くトマトパワー

赤い色素成分「リコピン」で美肌に

強力な抗酸化作用を持ち、紫外線の影響で生じる活性酸素を除去してシミやシワを防ぐ。日焼け後の肌の赤みや、肌の硬化を抑える働きも。このほかリコピンには、アレルギーや骨密度の低下の抑制、男性不妊の予防・改善、前立腺がんや心疾患の予防などの作用が期待されている。

脂肪酸の一種「トマトODA」が中性脂肪を減らす

エネルギー代謝を活発にして脂肪の燃焼を促し、血中や肝臓の中性脂肪を減らすことが動物試験で確認されている。

トマトで疲労が軽減

運動前か運動中にトマトジュースを摂取すると、運動中のエネルギー代謝が改善し、疲労感が軽くなることから、動物試験やヒト試験で確認されている。

から、無理のない減塩が可能になる。
うまみ中心の食習慣を
 もっとも、「ある食品成分をとれば健康になるわけではない。例えば脂肪が多く、高カロリーなものばかり食べている人が、1日1杯、うまみたっぷりの味噌汁を飲んでいればいいか」というと、そうではないでしょう」と伏木教授。味噌汁とともに、「ご飯や野菜の煮物、焼き魚や豆腐も食べる……という日本

の伝統的な日々の食事こそ大切にするべき健康食で、「これらをつなぐ中心の一つにうまみがある(伏木教授)。
 世界2大健康食のうまみのベース、グルタミン酸たっぷりの昆布やトマトは、うまみの効用以外にも美と健康に寄与するパワーを持つ。上手に食卓に取り入れる方法は次ページから。

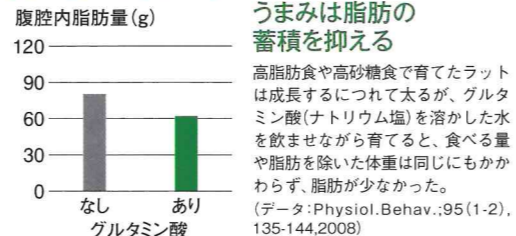
うまみは現代人の食の問題を一挙に解決 うまみの3大パワー

1 食欲はアップしても過食はしない

胃にあるグルタミン酸のセンサーに作用して胃腸の動きを良くする一方で、適量を食べたら「もう十分」という信号として働く。

2 余分な体脂肪を減らす

体脂肪の蓄積が抑えられる。食後に生じる熱産生を活発にしたり、肥満につながるストレスを減らすためではないかとも考えられている。

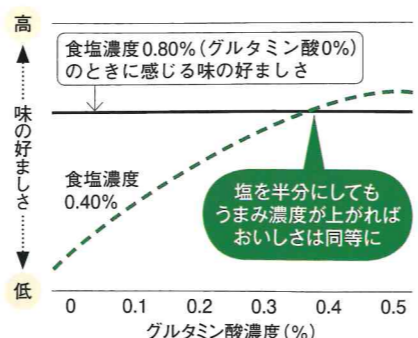


3 おいしく減塩できる

塩分控えめにしても、「おいしい」と感じやすい。

うまみがあれば塩控えめでもおいしい

55人の男女が、食塩とグルタミン酸ナトリウムをさまざまな濃度に調整したすまし汁を飲み、味を評価。グルタミン酸(ナトリウム塩)を加えると、食塩濃度を半分にしても同等に「好ましい味」と感じられた。(データ: J. Food Sci.; 49, 1, 82-85, 1984)



うまみはドライマウスも防ぐ

唾液分泌が促される味といえば、梅干しやレモンの酸味を思い浮かべる人が多いだろう。確かに酸味の刺激は唾液の分泌を一気に増やすが、あまり長続きしない。一方、うまみの刺激は酸味と同じくらい一気に唾液の分泌を増やすうえ、その効果が持続することが確かめられている(Curr. Pharm. Des.; 20, 16, 2750-2754, 2014)。うまみによる唾液の分泌促進は、味覚障害につながる「ドライマウス」の予防・改善策として期待できる。つまりうまみは、「おいしさのもと」であると同時に「おいしさを感じる体作り」にも欠かせない、というわけだ。



京都大学大学院 農学研究科教授 伏木 亨さん
 京都大学農学部卒業、同大学院修了。2009年から京都大学次世代研究者育成センター長。おいしさの脳科学、自律神経と食品・香料の生理機能などを研究。著書に「味覚と嗜好のサイエンス」(丸善出版)「コクと旨味の秘密」(新潮社)など。

鳥居食情報調節研究所代表 鳥居 邦夫さん
 東京大学農学部卒業。農学博士、医学博士。味の素株式会社にてうまみの研究を40年続け、同社首席理事などを経て2012年より現職。胃にあるグルタミン酸センサーを発見する研究など、国内外で多数のうまみ研究を主導。著書に「太る脳、痩せる脳」(日経プレミアシリーズ)など。

なぜ、健康的な食生活に、うまみが欠かせないのか
 「おもしろ」。でも「食べ過ぎならさらさら」
「減塩」を無理なく実現!

うまみ成分には、魚や肉のイノシン酸や干したキノコの、グアニル酸などもある。これらが、昆布やトマトのグルタミン酸と合わさると、うまみの相乗効果が生まれていることが、官能試験で確かめられている。「うまみを感じるのにグルタミン酸は欠かせない存在。そのためか、唾液にも含まれている」と、うまみ研究の第一人者、鳥居食情報調節研究所の鳥居邦夫代表はいう。グルタミン酸はうまみのベースになって、おいしく健康的な食事に寄与している(のくだり表)。

動物試験では、脂肪や砂糖の多い餌で育てたラットも、同時にグルタミン酸を摂取させると体脂肪が付きにくいことが確認された。食べる餌の量は変わらなかったにもかかわらず体脂肪や体重の増加が抑えられたのは「食事中と食後に発汗するなどエネルギー消費量が増えるためではないか」と鳥居代表。
 また、今や世界で健康上の大きな問題の一つに挙げられる塩分過多の解消にもうまみは役立つ。うまみがあれば「おいしい」と感じられる塩の量が減らせる

和食も地中海食も、うまみを支えるのはグルタミン酸

和の素材	洋の素材	うまみ成分
うまみのベース	昆布	グルタミン酸
うまみをUP!	カツオ節 干しシイタケ	イノシン酸 グアニル酸

うまみのほかにもある 美と健康に効く昆布パワー

「水溶性食物繊維」で腸からアンチエイジング

昆布の約3分の1は食物繊維でできていて、しかも野菜ではとりにくい水に溶ける食物繊維、「水溶性食物繊維」が豊富。糖質・脂質の吸収やコレステロール値の上昇を抑える。腸の免疫力を高める作用も期待できる。

色素成分「フコキサンチン」で内臓脂肪カット&高めの血糖値を下げる

皮下や肝臓の脂肪よりも内臓脂肪に届きやすい性質を持ち、脂肪を燃やすたんぱく質「UCP-1」の活性を上げて内臓脂肪を燃やす。脂肪細胞から血糖値異常の原因物質が出るのを抑え、筋肉で糖を使われやすくする作用もある。

カリウムで血圧上昇を防ぐ

血圧上昇を防ぐミネラル、カリウムを5gに305mg(真昆布の場合)含む。これは、キュウリ約1本分(150g)に相当。野菜よりカリウムの凝縮度が高い。うまみの減塩効果と相まって高血圧予防に役立つ。

Konbu Profile

褐色の藻類。日本で採れる9割は北海道産で、産地によって味や粘り、形もさまざま。産地名などを冠して「利尻昆布」「羅臼昆布」「長昆布」「日高昆布」「真昆布」といった名前が付けられる。出汁用のほか、使いやすい加工した「刻み昆布」や「とろろ昆布」、煮炊きした「佃煮昆布」「塩吹き昆布」などの昆布食材も多数ある。



Konbu

うまみの生かし方 昆布とトマトを合わせて万能出汁に

基本のコツ編

昆布・トマト
世界2大グルタミン酸食材で
料理をもっとおいしく、健康に

イタリア料理店、イルギオットーネ(京都市)のオーナーシェフ、笹島保弘さんは、「昆布のすごいところは、昆布自体が主張し過ぎずに、料理をおいしくするところ。日本らしい、奥ゆかしさに通じるものがある」と話す。

実はイタリアンにおける、マトソースの使い方も同じという。「真っ赤なマトソースたっぷりのパスタや肉料理をマトソースの料理と誤っている人が多いかもしれないが、現地での使い方は違う。トマトは料理しながら少しずつ足して、素材にうまみをまよわせるように使う。昆布と同じ」と笹島さん。

イタリアンではもっぱら、裏方的に昆布を使うのに対し、日本料理店、神保町傳(東京・千代田区)のオーナーシェフ、長谷川在佑さんにとって昆布は、出汁に、サラダの調味料にと、繊細な味の演出に欠かせない存在だ。出汁の引き方も用途

によって変えるという。

意外なことに「トマトも、出汁食材としてよく使う。うまみが増強し、ほんのりとした酸味が加わってとてもおいしくなる」と長谷川さん。

引き方のポイント

イタリアンの達人

笹島流 基本の昆布出汁

軟水なら水で引き、
硬水なら加熱

「京都では水で昆布出汁を引くが東京では煮出す」と笹島さん。世界的に見れば日本の水は軟水だが、京都の水に比べて東京の水は硬度が高く、水では出汁が出にくいという。水で引く場合は昆布を水に入れて8時間以上置く。煮出す場合は、弱火でフツフツと沸かしたら火を止めて1時間置く。



笹島保弘さん イルギオットーネ (京都・東山) オーナーシェフ

1964年大阪生まれ。高校卒業後、レストラン業界へ。料理人に転向し関西のイタリア料理店で修業。「イルパッパラルド」(京都・東山)の料理長を務め、2002年にイルギオットーネをオープン。2005年には東京・丸の内2号店をオープンし、現在では系列店を含め5店舗を展開。

長谷川さんのコツ ①

昆布とトマトで
Wグルタミン酸の出汁に



うまみ増強&トマトの酸味でさわやかに
水1.5Lに10~15cm長さの昆布と皮付きのままくし形に切ったトマト中1個を入れ、弱火で10~15分煮てザルで濾す。これで約8人分の「昆布トマト出汁」がとれる。トマトは138ページの鶏だんご汁の具に。

長谷川さんのコツ ②

「うまみがついた塩」として
塩吹き昆布を使う



できるだけ細かく切り、なじみやすく
1~2mmに刻んでサラダやあえ物に、塩の代わりに使う。食材によくなじみ、均一にうまみが広がる。塩吹き昆布は商品によって塩加減がさまざまなので、味を見ながら少しずつ加えるのもポイント。

笹島さんのコツ ①

パスタは昆布出汁と
くず野菜でゆでる



うまみがパスタに入り、減塩も可能
パスタの具として使う野菜の皮や芯などのくず野菜を、昆布とともにパスタのゆで汁へ。見た目は同じでも、味や香りがランクアップ。ゆで汁の塩分も、いつもより控えめでおいしいため減塩できる。

笹島さんのコツ ②

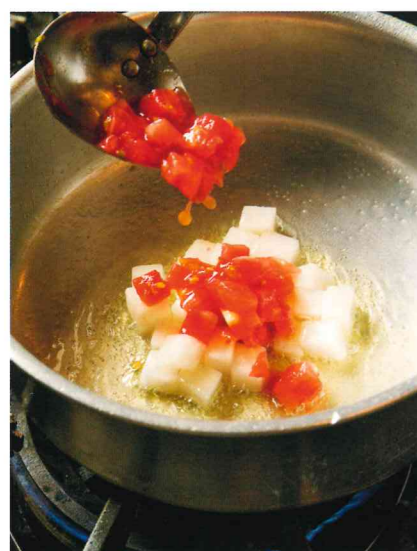
野菜炒めは昆布出汁で
蒸し焼きにしてから



「昆布」を感じさせずにおいさをプラス
昆布のうまみが野菜全体に行き渡ると同時に、ニンジンのような硬い野菜にもむらなく火が通る。「うまく表現できないけど、いつもよりおいしい」と感じさせる一品に。

笹島さんのコツ ③

ソースには
「トマトを少量」がいい



昆布同様「素材の味」を引き出す使い方
うまみを全体にまよわせ、ほかの具材の味を引き立てるために、昆布同様、うまみ素材としてのトマトは主張し過ぎないほうがいい。トマトが多すぎると「すべてがトマト味になってしまう」(笹島さん)。

1枚で3度おいしい 昆布の徹底使い切り術

1 魚介は昆布ではさんで昆布ダレに

昆布の間に魚介の切り身や刺し身をはさんでおくだけ。30分以上を目安に。一晩置いてもいい。



2 出汁を引く

昆布は軽く洗ってから出汁を引く。魚のにおいが気にならない煮物や味噌汁、鍋の出汁に。



3 佃煮かピクルスに

出汁を引いた後の昆布は、139ページや141ページを参考に佃煮かピクルスにして食べ尽くす。

出汁用の昆布を、昆布ダレだけ、出汁を引くためだけに使うのはもったいない! うまく使い回そう。

まずは昆布ダレに。魚介から適度に水が抜けたところに昆布のうまみが入っておいしくなる。その後は軽く洗った昆布で出汁を引く。そして最後は佃煮やピクルスにして食べ尽くせば、昆布を3回おいしく楽しめる。

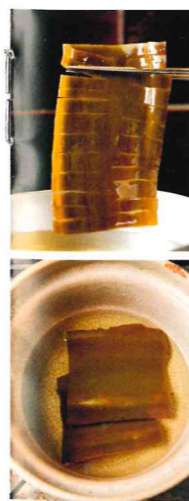
なお、昆布ダレにするとき、昆布にうねりがあったり素材と密着しにくいようなら、「酒に浸したペーパータオルで拭く」(長谷川さん)、「オリブオイルを薄く塗る」(笹島さん)といった方法で昆布を戻してから使う。

和食の達人 長谷川流 基本の昆布出汁

引き方のポイント

吸い物用は水で引き、
鍋や煮物ならすぐ加熱

昆布自体が主張し過ぎない、やわらかい味の出汁にしたい場合は一晩水につけておくのがお薦め。吸い物のような、繊細な味わいの料理に向く。出汁が出やすいように切り込みを入れておくのがポイントだ。一方、昆布のうまみをしっかりと立たせたい場合は、水に入れてすぐ加熱を。昆布のうまみが前面に出てくる。この場合は切り込みを入れない。粘りを出さないようにするためだ。



水で引くときは昆布に切り込みを入れ、一晩置く
昆布は両端から切り込みを入れ、水に入れて一晩置き、弱火にかけて10~15分加熱して取り出す。

鍋や煮物ならすぐ加熱、入れっぱなしでOK
鍋に張った水に昆布を入れ、弱火で10~15分煮出す。出汁が黄金色になるのが目安。湯豆腐や鍋物なら、昆布は入れたままでもいい。



長谷川在佑さん 神保町傳 (東京・神田神保町) オーナーシェフ

1978年東京生まれ。高校卒業後、東京・神楽坂の老舗料亭「うを徳」で修業。その後多数の料理店を経て2007年、「神保町傳」をオープン。和食でありながらその範疇にとらわれない、旬の食材を用いた独創的な料理と、遊び心のある演出で一躍人気店に。



「出汁の出方も、味わいも、昆布によってさまざま。味を見て調整を」

どの料理もいたってシンプル。なのに「おいしい」という言葉以外では表現しようがない。鶏だんご汁は、汁自体に昆布とトマトのうまみがたっぷり含まれているからほとんど味をつける必要はなく、サラダは塩吹き昆布と太白ゴマ油であるだけ。昆布に至っては、切り身を昆布ではさむだけ。どれも昆布の底力を感じさせる一品だ。ポイントには、「昆布は種類によって、また種類が同じでも味わいや出汁の出方がさまざま。味を見ながら好みの味に調整していくこと」と長谷川さん。いろいろな昆布で試してみても、違いを発見するのも楽しみの一つになりそう。レシピでは、「何分」「大さじいくつ」と示しているが、これらはあくまでも目安と考えよう。

「しっかりめの味付けで保存に向く 佃煮昆布」



ただはさむだけ! マグロの昆布

材料(作りやすい分量)
昆布(出汁用) …… マグロを並べてちょうどいい大きさ2枚分
マグロ(刺し身や中落ち) …… 適量
青ネギ …… 適量

作り方
1 昆布の上にマグロを並べてもう1枚の昆布ではさむ。
2 ラップでくみみ冷蔵庫で30分~1日置く。
3 ラップを外し、マグロの上の昆布を外し、小口切りにした青ネギを乗せる。

Point
昆布にうねりがありマグロのせにくいようなら酒少々(分量外)を吸わせたペーパータオルで表面を拭いて昆布を軽く戻す。

魚の水分が適度に抜けるのと入れ替わりで、昆布のうまみが魚に入る。このままでも、醤油やワサビで食べてもいい

Point
砂糖と醤油でしっかり味を付けているから、冷蔵保存で2週間程度は日持ちする。



あえれば完成 佃煮昆布入り「山形のだし」

材料(作りやすい分量)
キュウリ …… 1本(150g)
ミョウガ …… 2個(40g)
ナガイモ …… 10cm長さ(100g)
白ウリ(ナスで代用可) …… 50g
佃煮昆布 …… 40g
醤油 …… 適量

作り方
1 材料の野菜はすべて5mm角のサイコロ状に切る。
2 1と佃煮昆布を混ぜ合わせる。味を見て、醤油を適量加える。
3 ゆでたそうめんやご飯(ともに分量外)にのせる。

Point
3%の塩を加えた昆布出汁で材料の野菜を浅漬けしておく、さらにおいしくなる。浅漬けは、昆布出汁と塩、大きめにカットした野菜をビニール袋に入れ、なるべく空気を入れないように封をして半日程度置けばOK。



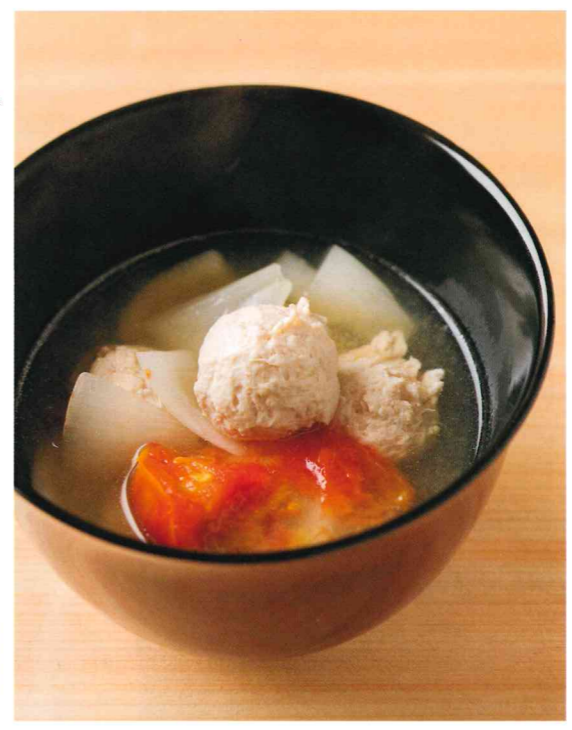
佃煮昆布の甘じょっぱい味で、ご飯がすすむ! そうめんの代わりにカツペリーニやそば、うどんでも。

Wグルタミン酸の出汁で 鶏だんご汁

材料(4人分)
A 鶏ひき肉 …… 240g
ショウガの搾り汁 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1強
塩 …… 小さじ1
昆布トマト出汁(136ページ) …… 480ml
昆布トマト出汁のトマト …… 全量
タマネギ …… 1/2個(120g)
醤油 …… 適量

作り方
1 Aを混ぜ合わせ、よくこねる。
2 昆布トマト出汁と、昆布トマト出汁のトマトを鍋に入れて強火にかけ、沸騰したら1を一口大に丸めたものを落とし、4~5分煮る。
3 くし形に切ったタマネギを入れて軽く火を通す。汁の味が薄ければ醤油を適量加える。

Point
鶏だんごの代わりに、イワシのつみれや、白身の魚や貝、豚肉なども合う。好みで青ネギを散らして。



トマトは甘すぎず、酸味のあるものがお勧め。酸味と昆布のミネラル感のバランスがとれた汁物になる

「神保町 傳」の定番サラダをアレンジ 畑の様子~家庭版~

材料(4人分)
好みの野菜※(葉野菜多めで) …… 400g
太白ゴマ油 …… 大さじ1強
塩吹き昆布 …… 20g~(味を見ながら調整)

作り方
1 塩吹き昆布はできるだけ細かく刻む(136ページ写真参照)。
2 大きめのボウルに葉野菜を入れ、太白ゴマ油を回し入れ、1を振りかけてよく混ぜ合わせる。
3 葉野菜以外の野菜とともに盛りつける。
※写真の野菜は、水菜、ルッコラ、ワサビ菜、トマト、昆布出汁で炊いたゴボウ、ゆでトウモロコシ、サラダカボチャ(スライス)

Point
葉野菜とその他の野菜は、重さで2対1から3対1くらいになる配分で。根菜などの下ゆでも昆布出汁を使えばベスト。

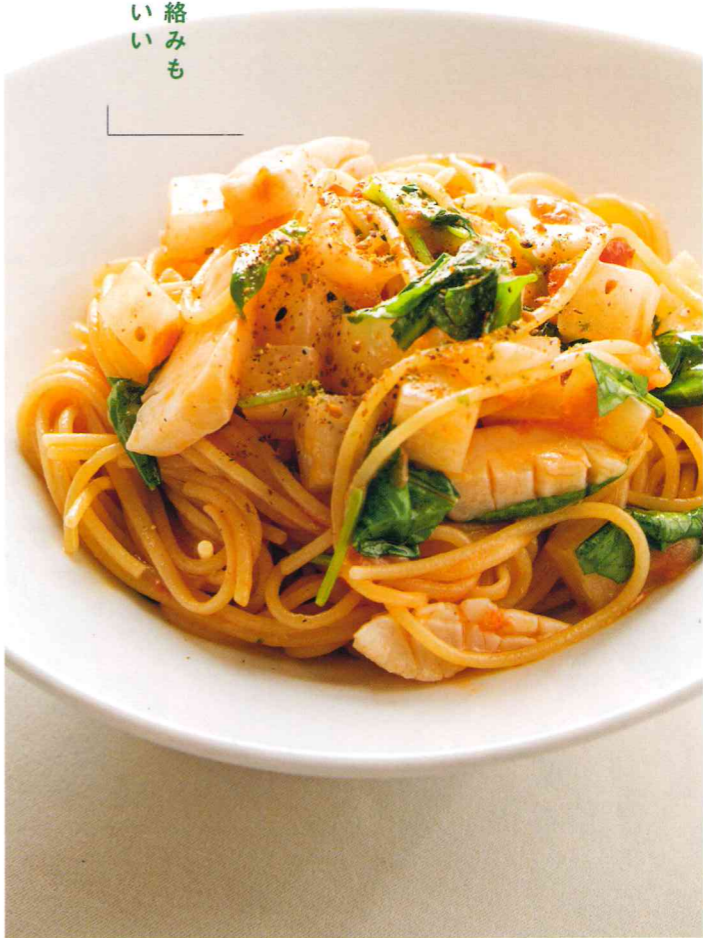
その日に手に入った野菜で畑の様子を再現。素材の味を生かすために、塩吹き昆布と太白ゴマ油以外の調味料は使わない

「昆布もトマトも、素材の持ち味を引き出す
縁の下の力持ち」として使う

下の写真「ホタテと大根のトマトソーススパ」を見てほしい。全然赤くないが、食べてみると、ほんのりとしたトマトのうまみが全体に行き渡っている。まさにこれこそが、笹島さんがいう素材のうまみを生かす、イタリアの家庭の味なのだろう。また今回紹介するスパゲティも蒸し煮も野菜炒めも、昆布の味自体が主張してくることなく、「ひと味おいしい」と感じさせられる。まさに昆布のうまみが、縁の下の力持ちとして働いている。

くこと請け合いた。出汁を引いた後の昆布は、ピクルスにすると日本酒にもワインにも合う酢昆布感覚のおいしいつまみになる。また今回のピクルス液は、笹島さんのお店のレシピそのものだから抜群においしい。昆布と一緒にいろいろな野菜を漬けて楽しんで。

「表面が割れてしまい、ソースとの絡みも良くない。コトコトゆでたほうが良い」



「温野菜を作るときも、野菜に昆布出汁を振りかけてから蒸すとおいしい。枝豆も昆布出汁でゆでてみて」と笹島さんは薦める。実際に、ブロッコリーに昆布出汁を振りかけてから蒸したものと、何もせずに蒸したもので食べ比べたら、誰が食べても分かるくらいおいしさが違っていた。ほんの少しの時間なのに、こんなに変わるなんて！と驚

これがイタリアの母の味
ホタテと大根のトマトソーススパ

材料(2人分)
大根 …… 80g(皮をむいた後)
ホタテ(生食用) …… 3個
昆布(出汁用) …… 適量
昆布出汁(ゆで汁用、昆布も入れたまま) …… 1.5L
ゆで汁用の塩 …… 小さじ2弱
スパゲティ …… 160g
オリーブオイル …… 大さじ1
塩 …… ひとつまみ
トマト(湯むきして角切り) …… 大さじ2
昆布出汁(炒め用) …… 180ml
大根の葉 …… 適宜(あれば)
京七味 …… 適宜(あれば)

作り方
1 大根は厚めに皮をむき、1cm角に切る。ホタテは両面に格子状の切り込みを入れてから昆布ではさみ、30分以上置き、一口大に切る。
2 昆布出汁(ゆで汁用)に大根の皮とゆで汁用の塩を入れて沸騰させ、スパゲティを入れ、再沸騰したら弱火にして表示の時間より1分短くゆでる。
3 フライパンにオリーブオイルと1の大根を入れ、塩を振ってから中火にかけて炒める。
4 大根から出てきた水分が少なくなってきたら、トマトを入れて強火で煮しめる。
5 昆布出汁(炒め用)の半量を加え(下写真)、水分がなくなってきたら残りの半量を加え、水分がやや残る程度になったところに2と大根の葉を加えて炒め合わせる。
6 火を止めて1のホタテをあえる。盛りつけて京七味を振る。



Point
パスタをゆでたあと、ゆで汁に残った昆布は引き出して冷蔵庫で保存しておけば、2~3回同様に使える。ただし使うのは2~3日のうちに。

アサリから出たうまみと、昆布のうまみを、くず粉でとろみをつけることで白菜にまどわせる

貝のうまみで相乗効果
白菜とアサリの蒸し煮

材料(2人分)
白菜 …… 300g
塩 …… ひとつまみ
アサリ(大) …… 20個
昆布出汁 …… 180ml
くず粉(なければ片栗粉) …… 大さじ1
オリーブオイル …… 適量
レモンの皮 …… 適量

作り方
1 白菜は軸の部分は細切り、葉の部分はざく切りにする。
2 フライパンに1と塩、アサリを入れ、昆布出汁を回しかけ、強火にかけて蓋を

する。1~2分後に蓋を開け、アサリの口が開いたものから取り出す。
3 白菜がしんなりしてきたら、くず粉を同量の水(分量外)で溶いて加え、ひと煮たちさせる。
4 白菜を盛りつけて、アサリをのせる。オリーブオイルを回しかけ、すり下ろしたレモンの皮を振る。

Point
白菜の代わりにキャベツ、レモンの代わりにゆずを使ってもいい。



野菜に塩をしていったん水分を出し、昆布のうまみと一緒に野菜に戻してやるのがポイント

Point
炒め始めから6~7分たっても水分が残るようなら、残った水分に水溶き片栗粉(片栗粉対水が1対1)を大さじ1程度加えてから炒め合わせて。

「イルギオットーネ」の万能ピクルス液で
昆布のピクルス

材料(2人分)
ピクルス液
ニンニク …… 30g
ローリエ …… 1枚
鷹の爪(輪切り) …… 1本分
酢 …… 200ml
水 …… 400ml
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ4
昆布(出汁を引いた後のもの) …… 200g

作り方
1 Aを酸に強いホウロウ製の鍋などに入

れて沸騰させる。
2 1を冷ましてから保存容器に入れ、昆布を漬ける。一晩で完成。
3 食べやすい大きさに切る。

Point
1週間を目安に食べきろう。細かく刻んでサラダやあえ物、パスタ、野菜炒めに入れてもいい。野菜と一緒に漬けるなら、昆布の量は分減らす。



昆布出汁を吸ってワンランクUP
野菜炒め

材料(2人分)
キャベツ …… 100g
ホウレン草 …… 50g
ニンジン …… 70g
マッシュルーム …… 60g
モヤシ …… 100g
塩 …… ひとつまみ
オリーブオイル …… 大さじ1+大さじ1
昆布出汁 …… 100ml
パルメザンチーズ …… 適量

作り方
1 キャベツとホウレン草はざく切り、ニンジンは薄めのイチョウ切り、マッシュルームは薄切りにする。
2 フライパンにすべての野菜類を入れ、塩を振り、オリーブオイル大さじ1を回しかけ、昆布出汁を入れてから強火にかける。
3 蓋をして1~2分蒸し焼きにしたら、

蓋をとってフライパンをあおり、水分を飛ばす。
4 水分が少なくなってきたら、フライパンを傾けて手前に水分を寄せたところにオリーブオイル大さじ1を入れて乳化させ(下写真)、それを野菜全体にまどわせるように炒め合わせる。
5 水分がなくなったら盛りつけ、パルメザンチーズを振る。



大根やニンジン、セロリ、キュウリなどと一緒に漬ければ、野菜のピクルスも一層おいしくなる

