

＊ 苦手なお野菜 おいしくな～れ ＊
 さちこママの
魔法のキッチン

★お正月のごちそう疲れに! 胃腸を労わるほっこり和食
シャキッ! コリッ! 具だくさんかぶら蒸し

お正月はおいしいごちそうを囲む機会が多く、ついつい食べ過ぎて胃腸がお疲れ気味…という方も多いのではないのでしょうか? 今月ご紹介するのは、そんな胃腸をやさしく癒してくれる、シャキッ! コリッ! 具だくさんかぶら蒸しです。すり下ろしたかぶに、長芋のシャキシャキ感、きくらげのコリコリ感、色鮮やかな枝豆を混ぜ込んでふんわり蒸し上げました。アツアツのくず餡には自家製の白だしときこのこをたっぷり使い、優しい口当たりと、素材の滋味が身体に染み渡る、心も身体もホッとする一品です。主役のかぶはでんぶんの消化を助けるジアスターゼが豊富で、長芋のぬめり成分のムチンは胃の粘膜を保護し、かぶとの相乗効果も期待でき、弱った胃の働きをサポートしてくれます。準備に手間はかかりますが、そのおいしさと身体への優しさは格別! この一品でご自身やご家族の胃腸を労わってあげてくださいね。



材料

かぶ ……中2個(300~350g)	(くず餡)
長芋(5~7mm角切り) ……60g	水 ……400cc
乾燥きくらげ	白だし(*) ……50~60cc
(水で戻して千切り) ……2g	薄口醤油 ……大さじ2
枝豆 ……10個くらい	しめじ ……1株
くず粉 ……大さじ5	人参 ……1/3本(40g)
白だし(*) ……大さじ2	かぶの茎 ……適宜
塩 ……少々	塩 ……小さじ1/2
三つ葉 ……適宜	水溶きくず粉 ……水大さじ3と
ゆずの皮 ……適宜	くず粉大さじ1.5

作り方

- ① かぶは根元の茎を切り落とし(茎は細かく切ってくず餡の具材にする)、皮ごとすり下ろす。
- ② ①に長芋、きくらげ、枝豆、くず粉(固まりは袋の上からめん棒で細かく砕いておく)、白だし、塩を加えてよく混ぜ、耐熱性の器に流し入れ、蒸し器で強火で7~10分蒸す。
- ③ くず餡を作る。鍋に水、白だし、薄口醤油、しめじ、人参、かぶの茎を入れ中火で煮る。塩で味を調え、仕上げに水溶きくず粉を加え、とろみを付ける。
- ④ 蒸し上がった②のかぶに③のくず餡をかけ、三つ葉、ゆずの皮を乗せてできあがり!



白だしの作り方

- ① 昆布5gを水400ccに30分浸水しておく。
- ② 別の鍋に酒200ccとみりん100ccを入れ、強火にかけ、沸騰したら中火にし、2分ほど煮てアルコールを飛ばす。
- ③ ②に①を加え、薄口醤油大さじ1、塩大さじ1を加え、強火にかける。沸騰する直前に昆布を取り出し、かつお節40gを加え、6~7分煮詰め、ざるでこす。

レシピ
 考案



ホリスティックヘルスコンサルタント
 ナチュラルフード・コーディネーター / 栄養士
赤松 佐知子 先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

