



段々、外気温も低下し煮物が恋しくなる時期ですね。
今回は、多くの山や海の野菜を炊き合わせました。
風味豊かなごぼうはもちろん、昆布やきのこなどの個々の野菜の持っている風味やうまみ、甘味により、調味料の使用は極少量にでき、減塩にもなりました。

野菜だけではついついタンパク質が不足がちですが、今回は豚肉を使い、野菜にコクを足してくれ、一石二鳥になりました。
(※お肉が苦手な方は、大豆や薄揚げを足してみてください。)
この1品で味・栄養ともに、バランスの取れたおかずになります。ぜひ1度お試しください。

【材料】 <2人前>

1. 南瓜 60g
2. さつまいも 50g
3. しいたけ 50g
4. ごぼう 30g
5. れんこん 60g
6. こんにゃく 40g
7. 豚肉 60g
8. 切昆布(乾) 15g

【調味料】

- いりこ昆布だし(※)
- | | |
|--------|----|
| 料理酒 | 3g |
| 砂糖 | 6g |
| 薄口しょうゆ | 6g |
| ごま油 | 3g |

【※いりこ昆布だし材料】

1. だし昆布 5cm程度×2枚
2. いりこ 20g程度
3. 水 700ml



【いりこ昆布だしの作り方】

1. 材料を水にいれたら、火をつける。
2. 鍋が沸騰する前に弱火にして鍋の中のいりこやこんぶがゆらゆらと揺る程度でゆっくり煮だす。
20~30分くらいでうまみ(イノシン酸、グルタミン酸)が抽出されたが取れます。

【煮物の作り方】

1. ごぼうとこんにゃく以外の材料は、厚めのいちよう切りにする。
2. ごぼうは乱切り、こんにゃくは縦に4等分に切りひと口大にちぎる
3. 切昆布(乾燥)は、下処理に従って戻す。(今回使用したものは水に2分程度戻したものを使用)
4. 鍋にごま油を引いて、さつまいも以外の材料をさっと炒める。
ごま油が材料にまわったら、さつまいもを入れる(さつまいもは火が通りやすいので後から入れる)。
5. 4に、いりこ昆布だしを材料の半分が浸るほど入れる。
5分程度中火で加熱したら、調味料を入れて弱火にして20分程度煮る。
(途中で鍋をまわして煮汁が材料にまわるようにする。)
6. 材料がこっくりとした色に変わったら出来上がり。



おだしのおはなし



最近「だしの素」や「〇〇の素」「白だし」「めんつゆ」などが豊富に出回っており、味をつけやすくなっています。しかしその多くは日持ちや味の安定を図るために、様々な甘味料や防腐剤などが入っています。

健康な身体を維持するためにも、ぜひ素材のだしをとってやさしい味付けにしましょう。



栄養科副科長：奥村