

## 話題の韓国林産品を探る

韓国食材の新鮮な発見に有名料理研究家も絶賛!

# 韓国産干し椎茸 × 明石鯛

和食はだしが決め手。“時短料理”でおなじみの島本美由紀さんが韓国産干し椎茸のだしを使った、手軽にできる料理をご紹介します。



深みのあるだしがA級素材にフィット

### ● レシピ開発・料理人 ● 島本美由紀 料理研究家

韓国人の父と日本人の母の間で両国の食文化に触れて育った。そのため日本の食に合った韓国料理のアレンジを数多く考案している。手軽に作れる“時短料理”が主婦の間で人気。

「明石鯛という高級魚を使うのだから、その香りもいかしたい」と島本さんが提案するのは、韓国産干し椎茸と昆布を合わせただし。昆布に椎茸を加えることで、薄味ながらも、深みのあるだしができあがります。だしは煮出すのではなく、干し椎茸と昆布を一晩水に漬けておくのがポイント。この方が失敗が少なく、しかも上品に仕上がるそうです。「スープの味を楽しむ料理。韓国産干し椎茸の風味は、淡白な素材にフィットします」と島本さん。料理の味はだしで決まるといわれます。味の相乗効果で、明石鯛が一層引き立つ逸品です。



### 鯛とかぶのさっと煮

材料 / 2人分

昆布(5cm角) …………… 1枚  
干し椎茸 …………… 1個  
水 …………… 500ml  
鯛の切り身 …………… 2切れ  
かぶ(葉付き) …………… 2株  
焼き豆腐 …………… 1/2丁  
柚子こしょう・一味唐辛子 …………… 適宜

作り方

- ① ボウルに水500mlと昆布、干し椎茸を入れて一晩置き、昆布と椎茸を取り出す。
- ② 鯛の切り身は半分に切りざるのせ、塩・酒各少々(分量外)をふる。5分程度置いてから表面にさっと熱湯をかける。
- ③ かぶは皮をむいて4等分に切る。焼き豆腐は4等分に切り分ける。
- ④ 鍋に①のだし汁とAを合わせ、②③を入れ中火にかけ、沸騰したらアクを取り、中弱火で7~8分程煮る。
- ⑤ かぶの葉は熱湯でゆで、長さ4cmに切る。④に加えて火を止め、器に盛る。お好みで柚子こしょう、一味唐辛子などを添えて。

A 酒 …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1/2  
薄口醤油 …………… 小さじ1  
塩 …………… 小さじ1/2

### Point

干し椎茸と昆布は一晩かけてゆっくり旨みを引き出しましょう。火を使わず、エコキッチンにもつながります。

### 専門家はこちら 松井徳光 武庫川女子大学食物栄養学科教授

## 「韓国産干し椎茸も栄養豊富。肉をよく食べる現代人には不可欠な食材」



椎茸は、ビタミンB群やナイアシン、カルシウムなどを含んだヘルシーな食材。特にエリタデニンを含むのが特徴で、これを摂取することで高血圧や高コレステロール症の予防に繋がります。さらに干し椎茸にすることでビタミンDがアップ。しかも酵素が働き、旨み成分が出て美味しくなるのです。昨今は食事が欧米化し、肉を食すことが増えました。そんな食生活には、椎茸を食べるのがいいのですね。現代の食生活は日本人の遺伝子には合わないのも事実。それを身体の中でバランス良く改善するためには、不可欠な食材です。



## 韓国林産物プレゼントキャンペーン



- 賞品
- A賞：アジアナ航空で行くソウル復航空券(2名様)
  - B賞：韓国産栗の甘露煮(30名様)
  - C賞：韓国産干し椎茸(20名様)

- 応募方法：郵便ハガキに①希望商品の記号(A~C) ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥キャンペーンを知った雑誌名 ⑦「韓国林産物レシピ」の感想を明記し、下記あて先までお送りください。
- 応募締切：2011年12月20日(火)必着
- あて先：〒530-8799 郵便事業株式会社大阪支店 私書箱98号 韓国林産物プレゼントキャンペーン係 宛

※当選者の発表はご記載の電話番号への連絡(A賞)、賞品の発送(B・C賞)をもって代えさせていただきます。  
※応募者の個人情報には日本国内で厳重な管理のもと抽選発送および個人を特定しない統計資料の作成のみに使用します。  
※A賞の権利はご当選者本人様に限りません。  
※A賞のご出発日は3月末日までとさせていただきます。  
また帰路が日曜日の場合の追加料金・燃料サーチャージ・空港使用料等はお客様負担となります。