

広告

主役を引き立たせるのも脇役次第。 韓国産干し椎茸こそ、名脇役である！

日本にも数多く入って来ている韓国産の干し椎茸。知らず知らずのうちに使っている人も多いのではないだろうか。主役素材を引き立たせるのは、やはりだしにあり！そこで今回は、時短料理で有名な島本美由紀さんに、明石鯛を使ったスープが美味しい一品を作ってもらった。名脇役がいればこそ、主役が映える。そんな言葉が似合うコラボレーションである。



料理研究家 島本美由紀
韓国人の父と日本人の母の間に生まれ、両国の食文化に触れて育った。自身の経験を活かし、日本の食に合った韓国料理を考案。手軽な料理が幅広い主婦に人気。

級食材の風味が生まれません。そこで韓国産の干し椎茸と昆布を合わせて、素材の味をこわさないようにしたんです。韓国産干し椎茸独特の風味は、淡泊な素材に「フィットします」と話してくれた。そしてだしに深みを持たせるばかりか、明石鯛の香りをも引き立ててくれる韓国産干し椎茸は、「料理に欠かせない」と断言する。今回の料理は明石鯛が主役。しかし、その主役を器の中で演じ切れるのは、韓国産干し椎茸という脇役があつたからこそだろう。

レシピ開発・料理人：島本美由紀 料理研究家

韓国産干し椎茸 × 明石鯛

忙しい主婦や、調理の手間を少なくしたい人に対して、手軽で簡単に作れるレシピを提供してくれるのが料理研究家の島本美由紀さん。時短料理「がマスコミで注目され、多くのレシピ本を出している人物だ。そんな島本さんが、今回検証するのは韓国産の干し椎茸。島本さん自身も父親が韓国人ということもあり、韓国の林産物は多用するそうだ。韓国産椎茸は、このところ低カロリーな食材として世界でも注目を集めて



韓国林産物 食材シリーズ③

鯛とかぶのさっと煮 レシピ

◆材料(2人分)

- 鯛の切り身...2切れ ●かぶ(葉付き)...2株 ●焼き豆腐...1/2丁
- 昆布(5cm角)...1枚 ●韓国産干し椎茸...1個 ●水...500ml
- 袖こしょう、一味唐辛子...適宜
- [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

◆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にのせ、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。お好みで袖こしょう、一味唐辛子などを添えて。

韓国林産物プレゼントキャンペーン

●応募方法：官製ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。

- 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新聞名 ⑦「韓国林産物レシピ」の感想を明記し、下記までお送りください。

●締切：2011年12月20日(火)必着

●送付先：〒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

賞品 **A賞：アジアナ航空で行くソウル往復航空券(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)

※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す。

※A賞のご出発日は3月末日までとさせていただきます。

また帰路が日曜便の場合の追加料金・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。

キャンペーンサイト <http://www.atcenter.or.jp/>

主催：韓国農水産物流通公社大阪ATセンター

専門家はこちら語る 松井徳光 武庫川女子大学食物栄養学科教授



「韓国産と日本産は味も栄養価もほぼ同じ。それなら国産神話に走らなくてもいい」

キノコは栄養素の宝庫です。中でも椎茸は、ビタミンB群やナイアシン、カルシウムを含んでいるのでヘルシー食材といえるでしょう。特にエリタデニンを含んでいるのが特徴で、これを摂ることで高血圧や高コレステロール症の予防にもなります。さらに干すことで、ビタミンDが増えるだけではなく、酵素が働き、旨み成分が出て美味しくなります。昨今は食事が欧米化しており、肉を食すケースが多くなりました。そんな食生活をしている人にこそ、椎茸を食べることをお勧めしたいですね。韓国産と日本産は、味がほぼ同じ。栄養価も同じなので、国産神話に走る必要はありません。韓国と日本とは、緯度も同じようなもの。それに生産者同士が情報を交換していたので、ほぼ同じものが生育していると考えていいでしょう。