

体と心と地球に優しい

# 伝 統 食 育

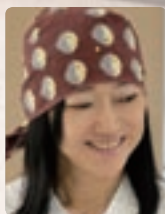
レシピ / タカコ・ナカムラ 写真 / 沼尻<sup>あつこ</sup>淳子

56

塩麴漬け鮭の混ぜごはん

そば粉のクリームシチュー

塩麴と干しいちじくの蒸ししょうかん



タカコ・ナカムラ (Whole Food 協会代表)

山口県山陽小野田市生まれ。日本CI協会で桜沢里真氏にマクロビオティック料理を師事した後、渡米し、Whole Food の概念に出会う。1989年帰国後、安全な素材のお菓子工房ブラウナリスを創業。2003年東京・表参道「Brown Rice Cafe」のメニュープロデュース。2006年「タカコ・ナカムラ Whole Food スクール」を開校し、2007年「Kanbutsu Cafe」をプロデュース。著書は『玄米野菜のナチュラルレシピ』（柴田書店）、『Whole Food でいこう』（自然食通信社）など。

いま話題のミラクル調味料“塩麴”を使ったメニューです。塩麴は、おいしくて体にもいいですが、使い方もカンタン！手軽にできるものを、おしゃれな料理で定評のあるタカコ・ナカムラさんに提案いただきました。

ごはんは、いろんな魚や野菜で一年中楽しめる混ぜごはんです。いろいろアレンジして召し上がってください。

スープは、和素材なのに、オリーブ油、オレガノ、黒コショウをうまく使って、洋風でおしゃれなシチューに仕上がっています。寒い季節に体も心も温まります。

スイーツは、見た目はチョコレートケーキのようですが、実はようかん！干しいちじくともち米あめで、甘さひかえめでヘルシー♪体にもやさしい味です。

## 彩りよく一年中楽しめる「塩麴漬け鮭の混ぜごはん」！

### 【4人分】

- 鮭…1切 ● 料理酒…少々 ● 塩麴…大さじ1/2
- 雑穀入りごはん…2合分 ● いんげん…4本
- しめじ…1パック ● にんじん…50g ● れんこん…100g
- 合わせ酢（みりん…60cc、米酢…50cc、海の精…大さじ1/2）
- 煎り白ゴマ…適宜

① 鮭に料理酒をふりかけて、塩麴をまぶして一晩以上置く。塩麴を手で取り除き、グリルで焼いて身をほぐしておく（皮もはずす）。



② みりん 60cc を鍋に入れ弱火にかけ、半量まで煮詰めておく。米酢と海の精を入れて煮溶かし、合わせ酢を作る。

③ いんげん、にんじんは、斜め細切りにし、しめじは房にほぐす。れんこんは薄切りにする。鍋にほんの少しの水を入れて、いんげんを入れ、火にかけフタをして熱して火を通す（蒸したり、ゆでたりしてもよい）。熱いうちに、塩麴を少々（分量外）混ぜておく。ほかの素材も同様に下ごしらえをする。

④ 炊きたての雑穀入りごはん②の合わせ酢を混ぜ、①の鮭と③の野菜を混ぜて、煎りゴマを散らす

○今回の雑穀は、もちアワ、ひえ、もちキビ、黒米、押し麦で、2合のお米に大さじ2を混ぜたものですが、お好みのもの。鮭以外にすずき、さわら、たらなど白身魚で。いんげんがないときは万能ねぎ、三つ葉、セリを入れて彩りよく仕上げましょう。

## かつおダシのコク & 野菜たっぷりの「そば粉のクリームシチュー」！

### 【4人分】

- そば粉…30g ● 長ねぎ…1本 ● 玉ねぎ…1個
- にんじん…1/2本 ● かぶ…2個 ● 里芋…2個
- かつお昆布ダシ汁…1L（昆布…1枚、かつお節…20g）
- オリーブ油…適宜 ● 塩麴…大さじ1 ● 黒コショウ…適宜
- ドライオレガノ…小さじ1/2 ● 豆乳…100cc

① 鍋に昆布1枚（10g程度）と水（1L強）を入れて、2時間ぐらい浸しておく。中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、火を止めてかつお節を入れる。ザルにキッチンペーパーを敷き、こしておく。すり鉢にそば粉を入れ、粗熱がとれたダシ汁 100cc ぐらいを少しずつ加えて溶かしておく。

② 野菜は食べやすい大きさに乱切りする。鍋に油を入れて玉ねぎ、長ねぎから炒め、ほかの野菜も加えて炒める。①の残りのダシ汁を入れて、フタをして弱火でコトコト煮る。

③ 野菜がやわらかくなってから一旦火をとめて、①のダシ汁で溶いたそば粉を入れる。

④ もう一度火にかけて塩麴、オレガノで味をつけて、火からおろす前に豆乳をまわし入れ、器に盛り付ける。仕上げに黒コショウをふりかける。

○そば粉は火が通りやすいので、火を止めてから鍋に入れるのが、ダマができずきれいに仕上げるポイントです。

## 甘さひかえめでヘルシーな「塩麴と干しいちじくの蒸しようかん」！

### 【14×10cm 流し缶1本分】

- 小豆…100g ● 玄米粉（または小麦粉）…10g
- 本葛粉…大さじ1（すり鉢で固まりを粉にしておく）
- もち米あめ…50g ● 干しいちじく…10個
- 白ワイン…100cc ● 水…100cc ● 塩麴…大さじ1

① 鍋に半分に切った干しいちじくと白ワインと水を入れ、1時間ほど浸けておき、火にかけて3分ほど煮て柔らかくしておく。

② 小豆は柔らかく煮ておく（水は分量外）。ハンドミキサーで粒が少し残るくらいにつぶす。

③ ②に米あめ、玄米粉、本葛粉、塩麴を入れて、よく混ぜておく。

④ 流し缶に③を流し入れ、①のいちじくを等間隔でいれて、表面を平らにならしておく。

⑤ 蒸し器に入れて強火で40分蒸す。完全に冷えてから切り分ける。

○ハンドミキサーの代わりにすり鉢でつぶしてもOKです。

