

夕



料理研究家・藤井恵さん監修

カラダと時間の“軸”をととのえるレシピ

RECIPE

季節の変わり目の
体調をととのえる
ワンプレートディッシュ

しっとりお肉の冷しゃぶサラダ

材料 (2人分)

・豚ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用) 200g

(A) マヨネーズ 大さじ1
酒 大さじ1

・えのき茸 1袋

・サニーレタス 200g

・カットわかめ(水で戻す) 10g

ポン酢醤油 大さじ4

(B) 紫玉ねぎ 1/4個

ごま油 大さじ1/2

辛みの少ない紫玉ねぎは
水にさらさなくても大丈夫!



調理時間 15 minutes



作り方

1 (A)を混ぜたものを豚肉の裏表に塗る。えのき茸は根元を除いて粗めにほぐし、サニーレタスはざっくりちぎっておく。

3 鍋に湯を沸かし、えのき茸、サニーレタス、最後に豚肉を赤みがなくなる程度に茹でてザルにあげ、粗熱をとる。

2 (B)に使う紫玉ねぎを薄切りにしておく。辛みが少ないため、水ではなく空気にさらす程度で十分。

4 器に3とわかめを盛り付け、(B)を混ぜ合わせてかければ、できあがり。



ポイント

食感を楽しむためにも、えのき茸は粗く手でちぎり、ゆで時間は数十秒程度に。サニーレタスはすぐに火が通るため、シャキッとした歯ごたえが残るように、お湯にくぐらせるくらいでOK。



藤井 恵・ふじい めぐみ

大学在学中よりTVの料理アシスタントを務め、TV、雑誌など様々なメディアや講演会などで活躍。今夏は初のエッセイ集「おいしいレシピができたから」(主婦の友社)も著わし、好評を博しています。

TOPIC

お肉も野菜もモリモリとれる！ 冷しゃぶの ワンプレートサラダ



虫の音も聞こえ、すっかり過ごしやすくなったものの、思った以上の寒暖差で体調を崩しがちなこの季節。食べ物からの体調管理も心がけたいものです。

「日本人、とくに女性はたんぱく質の摂取量が足りていない方が多いと言われています。たんぱく質は新陳代謝や老化防止に欠かせない栄養素。翌日に疲れを残さないようにするためにも積極的にとってほしいですね。豚肉なら、たんぱく質だけでなく、疲労回復に役立つビタミンB1もたっぷりです」

そこで今回教えてくださったのが、1品でお肉と野菜をたくさんとれる「冷しゃぶサラダ」。サニータスにも火を通すことで、生野菜でいただくよりもかさが減って量を食べやすくなる上、消化吸収もアップします。

調理のポイントは、お肉を茹でる前にマヨネーズで和えておくこと。

「油やお酢などを含むマヨネーズは、お肉をはじめとするたんぱく質の旨みを閉じ込めながら、柔らかくしっとり仕上がる働きがあります。茹でてしまえば油分や塩分は流れ出てしまうため、血压・カロリーが気になる人も安心ですよ」

マヨネーズを塗っておくことで、茹でる際に肉同士がくっつきにくくなる効果もあるそう。味付けだけでなく、下ごしらえにもフル活用することで、いつもの料理もさらにおいしくなりそうです。

食物繊維やカリウムが豊富なわかめ、ポリフェノールを含む紫玉ねぎも一緒にいただけるこのレシピ。洗いものを最小限に抑えられるワンプレートディッシュで、疲れはその日のうちに流してしましましょう！

藤井恵さんの *Cooking Tips*

茹でる

お鍋ひとつで
おいしく



忙しかった日は、夕飯を作るのもおっくうになりがち。調理器具の後片付けはなおさら面倒で、つついコンビニやインスタント食品に頼ってしまう人も少なくないでしょう。

そこでおすすめなのが、調理器具をうまく使い回すこと。お鍋ひとつだけで作る「ワンポットクッキング」でおいしく料理するコツは、材料を加熱する順番だそう。

「茹で湯をそのまま使えば、食材を変える度にお鍋を洗ってお湯を沸かし直す……といった手間が省けます。アクの出やすいお肉は、最後に茹でてくださいね。今回のレシピでは、えのき茸を最初に調理することで茹で汁がだし代わりに早変わり。加熱・調理する順番を工夫すれば、手間は減らしながら、よりおいしくつくり出すことができます」