

# 夜



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

安眠を誘う  
胃腸に優しい  
ほつらメーデー

## ブロッコリーともち麦のミルクリゾット

### 材料 (2人分)

ブロッコリー 1/2個

玉ねぎ 1/4個

ベーコン 1枚

もち麦 1/2カップ

牛乳 2カップ

塩 小さじ1/2

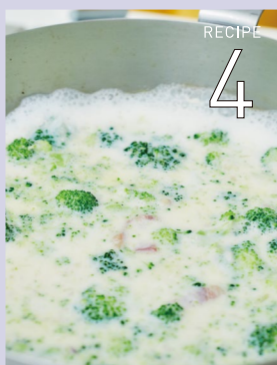
黒胡椒 少々

オリーブオイル 小さじ1

水 3/4カップ



玉ねぎと  
ベーコンの旨みをもち麦に吸わせるのがコツ



調理時間 30 minutes



## 作り方

1 玉ねぎはみじん切りに、ブロッコリーは茎ごと細かく刻む。ベーコンは細切りにし、もち麦は水でサッと洗いザルにあげておく。

3 水気が少し残るくらいになったらブロッコリーと牛乳を加え、煮立ってから3~4分ほど、中弱火で蓋をせず煮る。

2 鍋にオリーブオイルを入れて玉ねぎ、ベーコンを中火で炒め、しんなりしたら水ともち麦を入れる。煮立ったら蓋をして弱火で10分ほど煮る。

4 最後に塩・胡椒で味を調えたら出来上がり。

ポイント

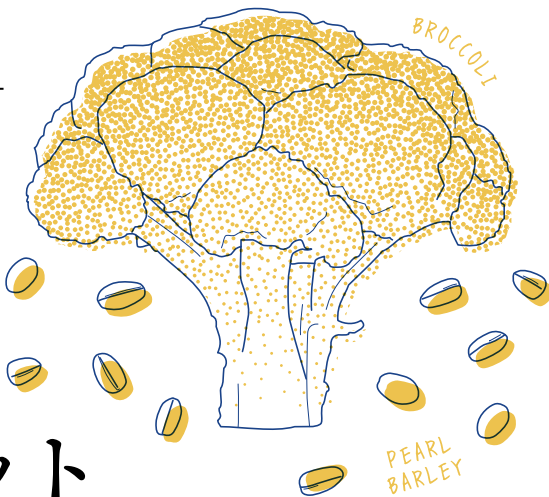
牛乳を加熱する際は、鍋蓋をしなくても大丈夫。牛乳に含まれるたんぱく質が蓋代わりとして熱や水分が逃げるのを抑えてくれます。逆に、蓋をしてしまうことで吹きこぼれやすくなってしまいます。



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



栄養分たっぷりのスープが  
からだを優しくあたためる

## ブロッコリーと もち麦のミルクリゾット

日脚も短くなり、すっかり温かい料理が恋しくなるこの季節。残業続きで夕飯が遅くなり、軽めだけど満足感のあるものが食べたいときはありませんか？

そんなときにぴったりな、ビタミン・カルシウムがしっかりとれるリゾットの作り方を藤井先生に教えていただきました。

「糖質オフ食材として人気のブロッコリーともち麦を使い、一品で栄養満点なリゾットです。もち麦はお米と違って吸水させる必要が無く、急いで作りたいときにも便利です」

玉ねぎとベーコンの旨みを吸ったもち麦は、もっちりプチプチした食感がたまらない美味しさ。様々な品種のものが発売されているので、自分の好みに合ったものを探すのも楽しそうです。「10分茹でてサラダに加えてもいいですし、和風雑炊にしても美味しい。もち麦はどんな料理にも

合わせやすい万能食材なんです」

また、ブロッコリーは紫がかかった色味のもののほうが栄養価が高いそう。

「実はブロッコリーの茎は、花よりも栄養があるんです。だから捨てるなんてもったいない！細かく刻んで丸ごといただきます」

リゾットは食材の栄養価を逃さずいただけるだけでなく、煮込むことで胃腸の負担もさらに軽くなる調理法。牛乳を使ったこのレシピは、トリプトファンの安眠作用と相まって、すぐに就寝したいときにも安心です。体も温まるので、受験生のお夜食にもうってつけですね。

ボリューム感が欲しいときは、シュレッドチーズを最後に加え、トロリと溶かしていただくのが藤井流。さらにコクが増し、食べ盛りの子も大満足の一皿になります。

### 藤井恵さんの *Cooking Tips*

みじん切り  
簡単手軽な  
包丁を使わずに



色々な料理で使われる玉ねぎのみじん切り。でも包丁で刻むのが難しい、苦手と敬遠する方もいらっしゃるようです。

そんなときはチョッパーなどの調理器具を活用するのも一つの手。また、わざわざ新しい器具を買わなくても、手持ちの粗めのおろし金でみじん切りをすることも可能だとか。

「4つ切りにしておろし金でおろしても、みじん切りはできるんですよ。ただ、玉ねぎは細かくしすぎると火を通したときに苦みが出てしまうため、あまり力を入れずにザックリとおろし、粗みじん切りくらいに仕上げるのがコツです」

調理器具をうまく使い回すことで時短調理にもつながり、一石二鳥。ぜひ一度試してみては？