



“しいたけのうまみと干しえびのコクがマッチしておいしいサブップ” カリカリえびとしいたげごはん

〜第4回森のこちそうコンクール 一般の部 最優秀賞〜

県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした料理コンクールを実施しています。

今回は、第4回森のこちそうコンクール一般の部で最優秀賞を受賞したカリカリえびとしいたげごはんを紹介します。



※ 地域生産・地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。

私のアイデア料理 (受賞者のコメント)



受賞者 今村学園ライセンスアカデミー2年
(受賞当時:同学園1年)
はしもと けいこ
橋本 慶子さん

専門学校では栄養士科を専攻し、体に良いだけでなく、栄養分を無駄なく体内に吸収できる食材の組み合わせや調理法、旬の野菜を使い健康に気遣った料理を学んでいます。休日は、友達の家が集まって冷蔵庫にある材料で試行錯誤しながら調理しており、新しい料理・新しい味に出会えた時が、私にとって至福のひとときとなっています。

今回のコンクール作品は、茶色(しいたげごはん)と緑色(レタス・水菜)のコントラストを楽しめるだけでなく、さっぱり味付けしたシャキシャキのレタスと水菜がコクのあるごはん、味の変化と食感の良さをプラスしてくれます。賞を頂いた時は、何度も試食してもらった友達や先生、両親みんなに喜んでもらって本当に嬉しかったです。今後も周りの方々に「おいしい」といわれるように料理の腕を磨き、楽しく参加できればと思っています。

材料 Recipe

◎材料(4人分)

米……………2.5合	A	薄口醤油……………大さじ3
オリーブオイル 大さじ1		酢……………大さじ3
塩……………小さじ1		みりん……………大さじ1
生しいたけ……………300g		砂糖……………大さじ1
干しえび……………50g		鯉昆布だし……………100cc
いりごま(白) ……大さじ2	B	〈盛り付け用〉
すりごま(白) ……大さじ2		レタス……………30g
葉ねぎ……………50g		水菜……………30g
ごま油……………大さじ2		天つゆ……………大さじ1
		レモン果汁 ……小さじ2
		オリーブオイル 小さじ2



作り方 Making

- ①米はオリーブオイルと塩を加えて炊いておく。
- ②しいたけは乾いたふきんで軽くふき、5ミリくらいのそぎ切りにし、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③フライパンに大さじ1のごま油を熱したら、干しえび・いりごま・すりごまを香りが立つまで炒め、皿に移す。
- ④フライパンをキッチンペーパーなどで軽くふき、残りのごま油を熱したら②のしいたけをカリカリになるまで炒め、Aを加えて軽く煮詰め火を止める。(注)
- ⑤④に③と、②の葉ねぎを入れ、あえる。
- ⑥炊いた①に⑥の具材3分の2を混ぜお茶碗などの型で抜き、残り具材3分の1をごはんのまわりに盛り付ける。
- ⑦レタスは細切り、水菜は2cmに切りBとあえ、食べる直前に⑥の上に盛り付ける。

〈だし汁の作り方〉

- ①昆布は、乾いたふきんで両面を軽くふき、鍋に水800ccと昆布12gを入れて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
※時間があれば、火をかける前に30分ほど浸しておく、うまみが増す。
- ②削り節16g~20gを入れ、沸騰したら火を止め、削り節が沈んだら、ふきんなどを敷いたこし器でこす。
※こす際はきつく絞らないように注意する。



ポイント

(注) 軽く煮詰める際、最後にごはん混ぜるのである程度、水分を残しておく。

ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

ごはん、しいたけの香ばしさと干しえびのkokoro、程よいごまの風味がバランスよく馴染んでいて、お箸がすすみますよ。お好みでニンジンやピーマンなどの野菜の甘味をプラスしたり、タカの爪や柚子こしょうを入れてアレンジしてみるのもおすすめです。溶き卵と鶏肉・野菜のスープと一緒にどうぞ。



◀「水にもこだわり井戸水を使用しているので、甘味が増しておいしいですよ」と山本さん。

た、しいたけを塩水に30分ほど浸し水分を切って焼いたしいたけは、絶品ですよ」と、話してくれました。

原木しいたけ 産地レポート

原木しいたけは、クヌギやコナラなどの原木にしいたけ菌を打ち込み、温度と湿度が適度に保たれた森林で、約2年かけて自然栽培されるので無農薬無添加で安心です。

しいたけなどのキノコ類は食物繊維が豊富で、ガン細胞増殖の抑制やコレステロール値を下げる働きがあるといわれています。特に乾しいたけは、カルシウム吸収を助けるビタミンDを多く含み、低カロリーでビタミン・ミネラルが豊富なのでダイエットにも期待できる食品として知られています。

霧島市横川町の生産者 山本 保幸

さんは、「原木しいたけ栽培は、天候にあわせて風通しをよくしたり、日光が直接当たらないようにクヌギの枝をかけたたりして気を配っています。また消費者に安心・安全を提供するため18年度から、収穫した年月日や収穫数・品種・適正表示などの生産・産地管理記録が必要なかごしまの農林水産物認証制度」を取得しているので「生産履歴」を把握できます。しいたけの最盛期を迎える秋から春先にかけて横川町特産品販売所には、遠方からたくさんの方が買いに来るので本場に嬉しいですね。これからの時季に採れるしいたけは肉厚で舌触りがよく、うまみと養分が詰まっているので、定番の煮物や茶碗蒸しなどの和食で味わってほしいです。また、しいたけを塩水に30分ほど浸し水分を切って焼いたしいたけは、絶品ですよ」と、話してくれました。

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099 (220) 9791