

No.35 (健康メニュー)

聖護院大根のステーキ、鮭の南蛮漬け、アボカドとお豆腐の和風サラダ、さつまいもとしめじの炊き込みご飯

☆アピールポイント

冬野菜代表の大根ですが、今回は聖護院大根です。普通の大根より甘みが強く、口溶けもなめらかです。味も染み込みやすくとても美味しいです。あまりスーパーでは見かけないかもしれませんが、機会があれば是非おすすめしたい一品です。今回は小松菜を使いましたが、あれば大根の葉でも美味しくいただけます。捨てることなく野菜を丸ごと使うことで、SDGSの一環にもなりますね。

さつまいもの炊き込みご飯は、生姜を入れることで爽やかな仕上がりになります。またお塩の代わりに塩昆布を使いました。今回は使用しませんでした。シーチキンや油揚げを入れても美味しいです。



A : 聖護院大根のステーキ (1人分で野菜 125g 塩 0.9g)

『材料 2人分』

- ◇ 聖護院大根 200g
- ◇ にんにく 1片 (10g)

- ◇ バター 10g
- ◇ しょうゆ 大さじ 1/2
- ◇ 小松菜 40g
- ◇ ベーコン 20g
- ◇ オリーブ油 大さじ 1

『作り方』

- 1) 皮をむいた聖護院大根を輪切りにし、レンジで7～10分加熱する。
- 2) フライパンにオリーブ油を熱し、1)の両面を焼く。同じフライパンの隅ににんにくとバターを追加し、香りが出たら小松菜とベーコンを炒める。しょうゆも加え、少し煮詰める。

B：鮭の南蛮漬（1人分で野菜 90g 塩 2.1g）

『材料 2人分』

- ◇ 生鮭 2切
- ◇ 玉ねぎ 80g
- ◇ にんじん 50g
- ◇ しいたけ 20g
- ◇ ブロッコリー 30g
- ◇ 塩 0.5g
- ◇ こしょう 少々
- ◇ 小麦粉 大さじ 1
- ◇ サラダ油 小さじ 1.5

<南蛮酢>

- 昆布だし 120ml
- 酢 70ml
- しょうゆ（あれば薄口） 大さじ 1
- みりん 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- 砂糖 大さじ 3
- 塩 0.3g

『作り方』

- 1) 鮭を焼く前に、南蛮酢を作っておく。上記レシピの分量を鍋に合わせ、一度沸騰させて冷ます。
- 2) 野菜はそれぞれ食べやすい太さの千切りにする。ブロッコリーは茹でて冷水にとっておく。
- 3) 鮭の皮は取り除く。1切れを3等分くらいに切り分け、両面に薄く塩こしょうをふる。
- 4) フライパンにサラダ油小さじ 1 を入れて熱し、火の通りにくいにんじん、玉ねぎから炒め、しいたけを加え火が通った頃に塩こしょうで味付けをして、1)に入れる。

- 5) 3) の鮭に小麦粉（片栗粉でも OK）を薄く全体にまぶす。
- 6) フライパンにサラダ油小さじ 2 を入れて中火で熱し、鮭を両面焼いて少し香ばしいくらいの焼き色をつけて火を通す。熱いうちに 1) に漬け込む。（おすすめは数時間から半日程度漬け込んだもの。半日程度漬けるとしっかりと南蛮酢が染み込んで美味しくなります。）

C : アボカドとお豆腐の和風サラダ（1 人分で野菜 25g 塩 0.8g）

『材料 2 人分』

- ◇ アボカド 70g
- ◇ 木綿豆腐 1/2 丁
- ◇ ミニトマト 50g
- ◇ レモン汁 少々
- ◇ マヨネーズ 大さじ 1
- ◇ しょうゆ 大さじ 1/2
- ◇ わさび 少々

『作り方』

- 1) アボカドと豆腐はさいの目に切る。アボカドはカットしたらすぐにレモン汁少々をかけておく。ミニトマトも 6 等分に切る。
- 2) マヨネーズ、しょうゆ、わさびを混ぜて、豆腐を崩さないように和える。

D : さつまいもとしめじの炊き込みご飯（1 人分（1/2 合）で野菜 16.3g 塩 0.4g）

『材料 2 合分』

- ◇ 米 2 合
- ◇ さつまいも 200g
- ◇ しめじ 1/4 房（50g）
- ◇ しょうが 15g
- ◇ 塩こんぶ 3g
- ◇ しょうゆ 小さじ 1
- ◇ 黒ごま 適量

『作り方』

- 1) 米を洗って、ざるにあげて 15 分置いて水分を吸わせておく。
- 2) さつまいもは 1.5 cm 角くらいに切り、しょうがは千切り、しめじは石づきを切りバラしておく。
- 3) 吸水した米と同じ量の水をはかっておき、塩こんぶとしょうゆを混ぜ合わせる。
- 4) 炊飯器に 1) と 3) を入れて、さつまいもとしめじを平坦になるように入れて炊飯する。
- 5) 炊き上がったらさつまいもが崩れないように混ぜ合わせて、茶碗に盛り付け黒ごまをかける。