□新しい料理3

もくじ

野菜とキムチのピザ	2
鶏卵三種	2
焼きプリンと包子(キヌア粉入り)	3
十六穀ご飯といのしし肉のカレー	3
ふだん草の包み蒸し焼き	4
こしあぶらと松笠いかの酢の物	5
柚子の泡雪寒	5
くず桜(2種)	7
すず竹のざる よもぎ蒸しパン	8
ゴーヤの温泉卵かけ	9
ゴーヤと長葱のかき揚げ	10
ゴーヤとつる紫のサラダ	
ゴーヤとモロヘイヤのサラダ	11
虹鱒の唐揚げ(甘酢あんかけとソースかけ)	12
わさびのパウンドケーキ	13
抹茶のスポンジケーキ	14
酢豚のわさび風味	14
和風サラダと次郎柿のみぞれとわさびドレッシング	15
炒めビーフン	15
多彩ピーマンのピリ辛炒め	16
わさびのピクルス	17

野菜とキムチのピザ





零下が続く冬も本番になると漬けものが美味しくなる。昨今は、白菜キムチが万人に好みの様で漬け込んだキムチをピザにあしあらって見た。熱々のピザにキムチを添え見た目は勿論、香り、食感が抜群であったので紹介した。ピザのシートまた、ピザ用の小麦粉が手に入りやすいので家庭において生地から焼くのも簡単である。寒い冬はお勧めのキムチピザで、好みの食材をバランスよくのせると良い。

鶏卵三種















4月上旬の陽春候、甲府市上帯那にあるフラワーヒルファームを訪ねた。三種類、三色の鶏卵を生産、鶏の威勢の良い鳴き声が山々にこだましていた。甲府駅北口から北方へ約14km、車で千代田湖を目指しさらに細い山道を登ること約7分、景観、水はけが良く、静かな山里で鶏に対しとても良い環境であった。鶏卵はアミノ酸組成が理想的で、調理法が数多くあり毎日食べても飽きない。通年、四季を通じて安定供給され、価格変動が少なく利用しやすい優れた食品である。

貴蒼卵は白色羽の鶏で、「幸せの青い卵」と呼ばれている、南米チリ北部のアラウカ地方原産の鶏「アローカナ」が産んだ「青色の卵」なのである。2つ目の鶏卵、藤樹卵は黒と灰色羽の鶏で、(独)家畜改良

センター岡崎牧場が作出した純国産鶏「岡崎おうはん」が産んだ茶色の卵である。3つ目の珠玉卵は茶色の羽の鶏で、アメリカのハイライン社が育種開発した鶏「赤玉鶏の王者・ボリスブラウン」の茶色卵である。三種、三色の鶏卵は新鮮つややかで、卵を割ってみると卵黄は色濃くこんもり盛り上がっていた。卵黄の直径が普通卵より短く新鮮さが表れていた。上段の鶏から下段の鶏卵が生まれる。

焼きプリンと包子(キヌア粉入り)







プリンは洋菓子の一つでプリン型の底にカラメルソースを入れ牛乳、砂糖、卵液、香料を合わせ流し加熱させ凝固させた柔らかい菓子で万人に好まれる。 甘味が強く食感がツッルンと滑らかなのが特徴である。

包子 (パオズ) はユーラシア大陸の北中国の伝統的食品の一つで中身のあるものは「包子」といい、中身のないものは「饅頭」という。通常は小麦粉を発酵して作り、大きさは中身の大きさにもより、最小のものは「小籠包」である。日本には中華まんじゅうがあり、最もよく使われる中身は小量の野菜に豚挽を合わせた包子である。

焼きプリンと包子に身延町で栽培、収穫、粉砕されたキヌア粉を3%混合した二品を依田ゼミ郷土食 2年生今井千波、川井望、斉藤彩、清水亜架子の4名で作成したので紹介した。

キヌアは南米アンデスの穀類で、「母なる食品」として栽培されエネルギー、たんぱく質、脂質、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン類が精白米より高い事で近年注目され宇宙食にも用いられている。粒状を粉状に加工し今回、「キヌア粉の美味しい料理開発」を行った。

十六穀ご飯といのしし肉のカレー





十六穀ご飯の元は、もちあわ、発芽玄米、黒米、黒豆、アマランサス、たかきび、キヌア、小豆、黒胡麻、白胡麻、はと麦、赤米、もちきび、大麦、とうもろこし、ひえの原材料からなり便利で使いやすい小

袋に入っている。飽食の時代だからこそこういった食物繊維やカルシウム、マグネシウム、ビタミン群をはじめ微量栄養素の含まれた食材がとても人気がある。特に生活習慣病の予防効果があり食物繊維が期待できる。今回はいのしし肉の獣風味とマッチした香辛料の強いカレーに十六穀ご飯と合わせ好評だったので紹介した。

ふだん草の包み蒸し焼き



「ふだん草」は南ヨーロッパ原産でアカザ科トウヂシャ属。リーフビート、とうぢしゃ、うまいな他、多くの呼び名がある。四季を通して栽培され根元の芯から約30cmの長さがあり、葉は肉厚、茹でて緑色色彩が強くアクが少なく芯に近い白い部分はセロリーに似たシャキシャキ感を持つ。ふだん草について貴重な教材と話は、身延町西嶋の伊藤真知子氏より頂戴したので紹介した。

材料

・ふだん草 4 枚 ・じゃが芋 200g ・人参 30g ・シーチキン小 1/3 缶 ・食塩少々 ・胡椒少々

あん

・出し+1/2カップ ・味醂小さじ1 ・醤油小さじ1・片栗粉小さじ1/4

作り方

- 1) ふだん草の白い部分の芯から約8 cmは切って別におく。鍋に湯を沸騰させ食塩を入れ、洗って水を切ったふだん草をさっと茹でる。
- 2) じゃが芋は皮をむいて切り、柔らかく茹でてつぶし、熱い内にみじん切りの人参、シーチキン、1) の白い部分と合わせて味を調え。あんを作る。
- 3) 茹でたふだん草に両手で2)を丸め包む。
- 4) 3) を5分強火で蒸す。
- 5) 皿に載せ、あんをかけすすめる。

- ・ 葉の部分は包む料理に最適、応用可能。
- ・ ふだん草の芯はアクがなくセロリーの様な食感なので、さっと茹で和え物・サラダにも向く。

こしあぶらと松笠いかの酢の物





こしあぶらは照葉樹林木の一つに数えられ、柔らかい葉が光ってなよ々しい。一般には、精進天ぷらにし て食べられ、その本体の味はさほどない。今回は茹で和え物にしたので特有な、たらの芽に似た味とシャ ッキリとした食感、口の中で「たらの芽」と言う位似ていて錯覚をおこし、付け根は少々硬いので薄く小 さく切る。若芽色の眩しいこしあぶらと松笠いかの白がほどよくマッチした和え物であった。

新鮮な生いかを使って、線切りを始めとし、かのこいか、布目いか、仏手など多くの切り方がある。松 笠いかは、表面の皮も取り内臓を除き包丁を 45 度にねかし 2 mmの細かい全部切らず厚みの半分位の切れ 目を入れ、いかを回し同じように包丁で同様に切り、今度は3cmの三角形に切ってしまい沸騰湯の中で さっと茹で仕上がり。奇麗な松笠いかの登場である。(料理写真参照)

柚子の泡雪寒





材料

・柚子の砂糖煮 60g

・粉寒天 4 g ・卵白 50g

・砂糖 10g

・いちご2粒

作り方

- 1) 粉寒天は2つに分けておく。
- 2) 小鍋に柚子の砂糖煮と水 200cc、一方の粉寒天を入れて煮、型に流す。
- 3) 乾いたボールに卵白の角が立つ(泡の先が立つまで)様なしっかりしたメレンゲを作り、水100cc、 粉寒天と煮て寒天液に砂糖を加え約40℃になったら2)の上に流し固める。
- 4) 3)が固まったら切り分け皿に盛り果物を飾る。

- ・調理ポイントとして、少ない卵白では手動で、冷蔵庫から出し室温にしてから泡立器を用い泡立ち易い。室温(30~40℃)の卵白では、表面張力が下がり泡立て易くなる。空気を抱き込み始めた安定性のあるメレンゲを作るには、室温で泡立てる方が性質の良い泡立ちのしっかりした泡雪が得られる。
- ・ ハンドミキサー使用では、新鮮卵の卵白を泡立てる方が弾力性の高いメレンゲができる。

くず桜 (2種)









くずでんぶ じゃが芋 でんぷん

初夏を迎えると涼しげな和菓子がほしくなる。6月上旬は桜の葉も柔らかく、くずの中に透けて小豆 あんが見えて美しい。この事から別名「くずまんじゅう」と呼ぶ。

くずデンプンはクズの根から作られるデンプンとして現存する風土記中、完成度の高い『出雲風土記』 (天平5年)に記述が見られる。

くず桜は口にふくむと弾力性があり、独特のもちっとした歯ごたえと、とろけるようなテクスチャーが 特徴的で高級和菓子の食材に珍重されている。加熱してドロっとしたくずを両手ですばやく均一にし硬め の小豆あんを包むところがこつである。くずでんぷん濃度は約 18%程度が良い。形態の異なる小豆あん の入らない冷たくした「くずきり」もある。

その1

材料(8個分)

・くずでんぷん 30g ・じゃが芋でんぷん 10g ・砂糖 大さじ1/2 ・小豆あん 60 g ・水 200 cc ・柔らかい桜の葉 8枚

作り方

- 1) 鍋にくずでんぷん、じゃが芋でんぷん、砂糖、水を入れ混ぜゆっくり加熱する。小豆あんを等分に丸めておく。
- 2) 1)がドロッとしてきたら更にかき混ぜ、火を止め少々冷ます。
- 3) 両手を濡らし木べらで3)を取り小豆あんを包む。更に桜の葉で包み皿に並べる。

その2

材料

・じゃが芋でんぷん $40\,\mathrm{g}$ ・砂糖大さじ 1/2 ・小豆あん $60\,\mathrm{g}$ ・水 $200\mathrm{cc}$ ・柔らかい桜の 葉 $8\,\mathrm{t}$

作り方(8個分)

- 1) 鍋に材料を入れよく混ぜ加熱する。小豆あんを丸めておく。
- 2) 1)がドロッとしてきたらぬらした両手に木べらで取り分け包み、桜の葉に取る。

- ・ その1の方は最初から白色が強く初心者には扱いやすく冷めると一層モチャ感もなくなった。
- ・ その2は、モチ々感が強く粘り扱いにくく透明感があり冷めても透明度は充分にあった。
- ・ 両者は3時間経過後、その1は真白、その2はくすんだ色彩でモチャ感は保たれていた。(写真右側)
- ・ くずデンプンを用いた料理に「胡麻豆腐」がある。材料を加熱し、良く練り糊化して冷却しゲル化さ せ作る。

すず竹のざる よもぎ蒸しパン



大地讃頌

 作詞
 大木惇夫

 作曲
 佐藤眞

母なる大地の ふところに われら人の子の 喜びはあーるー 大地を愛せよ 大地に生きる 人の子ら 人の子ら 人の子その立つ土に感謝せよ

すず竹は 3,776mの日本一高い富士山の 2 合目付近に自生しているイネ科 クマザサ属で特別の竹である。丈の長さは約2mありすず竹を6等分に割り内側の白い部分を除きしなやかな所を用いる。そばざる、かご、室内の調度品等にふさわしくとても軽く手ざわりが柔らかく淡い緑色の伝統工芸は実用品として広く使われ貴重な調理器具でもある。また、籠に果物や菓子を盛り手軽に使われている。2 本 1 組で縦の竹を前後に少し開いて竹が折れないように注意をしながら横の竹を隙間なく丁寧に編んでいく。底の部分やざるの回りの立ち上がり、最後のふちの部分が技術の難易を極める。

使用後は水滴をよくふきとりしっかりと乾燥させておく事が長持ちさせる秘訣である。現在は、富士 勝山スズ竹伝統工芸センターで体験学習ができる。

よもぎ入りの蒸しパン

ョモギはキク科の多年草で別名をモチグサ(餅草)と呼んでいる。香りの主成分はシネオール、ツョン 他で脂肪油のパルミチン酸、オレイン酸、リノール酸を含む。

5月連休によもぎを摘み重曹を使ってあくを除去し更に水に晒しあくを取り、冷凍に小分けするとよい。軽くふんわりと香り高い「よもぎ蒸しパン」をすすめる。

よもぎパンは、薄力粉とベーキングパウダーを合わせふるい、卵はボールに砂糖と入れ白くなるまで攪拌する。 茹でたよもぎは硬く絞り、すり鉢でする。 材料を適量合わせサラダ油、牛乳を加えさっくり混ぜて型に流し入れる。 蒸気の立った蒸し器に入れ 15 分加熱し仕上げる。

ゴーヤの温泉卵かけ



手をたたきましょう

作詞・作曲不祥 作詞小林純一補作

手をたたきましょう
タンタンタン タンタンタン
足ぶみしましょう
ダンタンタンタン タンタンタン
笑いましょう アッハッハ
アッハッハ アッハッハ
あおおもしろい

手をたたきましょう
タンタンタン タンタンタン
足ぶみしましょう
ダンタンタンタン タンタンタン
おこりましょう ウンウンウン
おこりましょう ウンウンウン

ウンウンウン ウンウンウン

暑い夏はゴーヤがなぜか美味しい。スライスしたゴーヤ、糸寒天、胡瓜、レタス、パプリカ、トマトなど夏野菜と色彩を考慮し合わせソースをかけその上に割った温泉卵をのせすすめる。

ゴーヤと長葱のかき揚げ





材料

・ゴーヤ 80g ・長葱 50g ・もろこし 50g ・桜海老 20g ・小麦粉 100g ・卵1個 ・冷水適量 ・揚げ油適量 ・わさび塩少々

作り方

- 1) 1) ゴーヤは縦2つに切り種を除き薄くスライスし冷水に放す。
- 2) 長葱は斜め切り、もろこしはサッと茹でる。
- 3) ボールにふるった小麦粉、冷水、溶き卵を入れ下処理した食材を加えさっくり混ぜ適度に揚げる。
- 4) 3) は盛り付けわさび塩を添える。

ゴーヤとつる紫のサラダ





暑い夏、沖縄料理によく使われる「にが瓜」が沢山収穫できた。沖縄県出身の高山五月氏に話したところシャキッとサラダを勧められた。スライサーで半分にしたゴーヤを薄く摺り、たっぷりの水で、あくをぬく。さっと塩茹でのつる紫も水に浸漬しアクをとりわかめ、胡瓜、セロリーなどと共に合わせ水気をきる。唐辛子も薄く小口切りし合わせる。皿にパリッと盛って調味料を直前にかけてすすめる。風味、食感、ちょっとの苦味のゴーヤ、酸味とオリーブオイル・胡麻油など合わせ調味料で食欲増進を図りたい。

ゴーヤとモロヘイヤのサラダ







手のひらを太陽に

作曲 いずみ たく 作詞 やなせ たかし

ぼくらは みんな 生きている 生きているから 歌うんだ ぼくらは みんな 生きている 生きているから 悲しいんだ 手のひらを太陽に 透かして見れば 真っ赤に流れる ぼくの血潮 みみずだって おけらだって あめんぼだって みんなみんな 生きているんだ 友達なんだ

ぼくらは みんな 生きている 生きているから 笑うんだ ぼくらは みんな 生きている 生きているから 嬉しいんだ 手のひらを太陽に 透かして見れば 真っ赤に流れる ぼくの血潮 とんぼだって かえるだって みつばちだって みんなみんな 生きているんだ 友達なのだ

2010年の夏は本当に暑かった。8月、9月の降水量も少なく「燗々照り」とはよく言ったもの。地球温暖化を真剣に考えねばならない時期にきている。この酷暑なので、熱帯原産のゴーヤ・モロヘイヤ・冬瓜・すいかは当たり年であった。ゴーヤの特徴はビタミン C 含有が 100g 中 76mg と比較的高く、苦味成分の「ククルビタミン」の程良い苦さが活かされた料理工夫が期待されている。2010年の今年は猛暑続きだったので、収穫が高く 10月一杯栽培可能のようである。

モロヘイヤは古くからエジプトや中近東で食用とされエジプト語で「王家の野菜」という意味を持つ。 日本へは、1970年頃エジプトから導入された。

材料

・ゴーヤ $100\,\mathrm{g}$ ・モロヘイヤ $100\mathrm{g}$ ・玉葱 $50\mathrm{g}$ ・長ピーマン $1\,\mathrm{a}$ ・干わかめ $3\mathrm{g}$ ・青しそドレッシング大さじ 4

作り方

- 1) ゴーヤは縦に切り種を除く。スライサーで出来るだけ薄くすり多めの水に浸漬し水を変え苦味をとる。
- 2) モロヘイヤは、沸騰水に食塩を小さじ1入れさっと茹でる。

- 3) 玉葱、パプリカもスライス、わかめを戻し全部合わせ水気を取る。
- 4) 食べる直前に器に盛りドレッシングをかけすすめる。

虹鱒の唐揚げ(甘酢あんかけとソースかけ)









かもめの水兵さん 作詞 武内俊子 作曲 河村光陽

かもめの水兵さん ならんだ水兵さん 白い帽子 白いシャツ 白い服 波に チャップ チャップ うかんでる

かもめの水兵さん かけあし水兵さん 白い帽子 白いシャツ 白い服 波を チャップ チャップ 越えてゆく

四方を海に囲まれた日本は漁獲高が高く重要なたんぱく源を担っている。山梨県は淡水魚に力を入れ虹鱒は全国で第3位の生産量を誇っている。平成22年11月山梨県と山梨学院短期大学では、連携事業として「虹鱒の美味しい料理開発」を計画している。学生は虹鱒を教材として調理技術の習得を図り地域の活性化にも繋げていきたいと考えている。

虹鱒は特有のぬめりやうろこがあるので取り除き、合わせて内臓も取る。下味を薄く付け全体に片栗粉をまぶししっかりと適温で揚げる。夏野菜を用意し炒め甘酢あんかけとし皿に揚がった熱い虹鱒を盛りあんかけをかける。

ソースかけの方は、杏ソース・すももソース・柑橘酢など好みのソースを熱い内にかけてすすめる。

* 虹鱒料理のポイントと注意

- ・うろこや臓物を除き早めに下処理する。
- そのまま姿焼・燻製・甘露煮などもできる。
- ・ 生食可能(酢の物・あらい・刺身・寿司など)
- ・生姜、長葱、セロリーなど香りの高い食材や香辛料を下味・仕上げに用いる。
- ・ 魚類の中では淡泊・食塩相当量が低い。
- ・ 淡水魚には、特有の香りがあるので、ムニエル・包み焼き・フライ・ワイン煮込み・揚げて油で香り をつけるなどの方法を用い調理する。
- ・中国・フランス・イタリア他各国料理に応用出来る。

わさびのパウンドケーキ



材料(わさび有り・わさび無し)

・薄力粉 $150 \,\mathrm{g}$ ・ベーキングパウダー小さじ 1 ・砂糖 $100 \,\mathrm{g}$ ・バター $100 \,\mathrm{g}$ ・卵 $3 \,\mathrm{d}$ ・ラム酒 大さじ 1 ・牛乳大さじ 1 ・わさび(わさびは全体材料分量の 10%)

作り方

- 1) 薄力粉にベーキングパウダーを入れ2度ふるう。
- 2) 卵は電動ミキサーで攪拌する。わさびはすり卸し、茎は細かく切る。
- 3) バターは溶かし砂糖と白くなるまで混ぜ合わせる。
- 4) パウンド型にクッキングシートを敷く。
- 5) ボールに全材料をさっくり混ぜ型に流し内部を180℃に温めたコンベックで約30分加熱する。
- 6) 5) を加熱後約10分経過後切り分け、皿に取り飲み物と共にすすめる。

- ・ わさび無しは普通のパウンドケーキである。わさび有りは色彩が薄緑色の綺麗な色調となり熱い内は 風味も少々感じたが、味は辛味が消されバター風味は強かった。
- ・わさびの辛味成分アリルイソチオシアネートは熱に対し消去することが解った。

抹茶のスポンジケーキ



スポンジケーキとは「スポンジの様に焼き上げたお菓子」と言う意味がある。これはアメリカからきた言葉で、フランスでは「ピスキュイ」と呼んでいる。スポンジケーキは16世紀頃生まれ、この頃は多くの菓子の専門書も残されるようになった。クリスマスに出される年輪を模した「ブッシュドノエル」は特に有名。

今回は抹茶を入れ、焼きあげたが他にもココアスポンジ、栄養バランス上からは南瓜や人参の柔らかく 煮て潰した状態で混合する。また風味のよい落花生粉末を混合するなどが出来る。スポンジの上に型紙を 置いて粉砂糖を振ると絶妙なスポンジケーキにも仕上がる。

酢豚のわさび風味



材料

・豚もも肉150g ・醤油少々 ・胡麻少々 ・酒大さじ1 ・片栗粉大さじ2 ・揚げ油適量 ・パプリカ50g ・玉葱M1個 ・ゴーヤ50g ・干し椎茸2枚 ・人参60g ・水溶き片栗粉大さじ 1 ・わさび1/2本

合わせ酢

椎茸の戻し汁100cc 酢 大さじ2 醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1 清酒 大さじ1

作り方

- 1) 豚肉は角切りにし、下味をつけ片栗粉をまぶし中までしっかりと揚げる。
- 2) 材料を切りそろえる。
- 3) フライパンに油を熱し材料を炒め、合わせ酢を入れ水溶き片栗粉で濃度を付ける。
- 4) 3) の味を確認し皿に盛る。わさびの線切りをのせる。

和風サラダと次郎柿のみぞれとわさびドレッシング





柿は、日本・中国原産の果実で自生種が見られる。果実利用の歴史は古く、柿品種の記録は江戸時代にのぼる。柿の種類は約 1000 種に及び甘柿と渋柿に大別される。この次郎柿は静岡県が原産で、角ばってヘタから4本の線が入り硬くあまり種が少ないのが特徴である。成分特性は甘味がブドウ糖や果糖、マンニトール他、酸はリンゴ酸、色素はアントシアン、カロチノイド、鮮明な紅色はリコピンが多い。渋味はタンニンである。

山梨県立博物館の『甲州文庫』(1769年)には、近世・近現代を中心とする文献や行政文書を中心に古記録から民具及び民俗資料や生活資料などに至る幅広い資料が含まれている。その甲州文庫は、甲斐国の名物として、甲州は果物多し荒川・長盛寺の御所柿、吉田・桃園の百目柿、江原・鮎沢の枝柿、青柳・長沢の串柿などが記載され地名と柿の種類がはっきりと示されている。

わさびの登場は山梨県立博物館に保存されている江戸後期から大正期の甲府盆地内の『婚礼献立書』を見ると笛吹市土塚の古屋家(1851年)、南アルプス荊沢の市川家(1852年)、甲府市上今井の窪田家(1852年)に記載がみられ平引、中皿などの魚の脇役として列挙されている。

さて、親戚から次郎柿が送られてきたので、サラダに柿のみぞれやわさびドレッシングを添えた。 次郎柿のみぞれは色彩と食感が高くわさびドレッシングは爽やかで風味があり時間経過で色調、辛 味が低下するので直ぐ用いるとピリッとした辛味は何とも言えない良い味わいである。

炒めビーフン





東南アジアには、多彩の米加工品が登場し使用されている。中でもビーフンは精白米の麺加工品として 日本人にとり焼きそばの様に親しまれ多くの食材と炒めて食されている。ビーフンの太さは、多種あり商 品袋の調理法を確認し時間を経分し、茹で具合によって美味しさのよしあしを決定するので、注意を要す る。湯で下処理したビーフンは豚肉か鶏肉、干し椎茸、長葱、韮、人参、ピーマン、他と強火で炒め、あ っさりの調味料を加え仕上げる。麺の食感と多彩な食材で栄養バランスも高くなる。

多彩ピーマンのピリ辛炒め



ピーマンは鮮やかな色と特有な香気を持っているので、肉と一緒に調理すると特徴がよく生かされる。 緑ピーマンは水分と食物繊維が多く、ビタミンCは少ない。ピーマンはカロテンが黄、青、赤の順で多くなっている。

江戸幕府開府直後、約30年間の朱印船の活動を見ると年平均11艘で遠くはインドまで、及び実に様々な新品種が持ち込まれた。南蛮貿易が活発化すると今までの大根、山芋、青菜などに加え、南瓜、トマト、じゃが芋、薩摩芋など丸く球形のものであり、そしてその色は、朱赤、オレンジ、紫といったカラフルなものであった。したがって、当時の人々にとってこうした異様と

ともいえる形状やその味、香り、そしてテクスチャーなどはなか々馴染みにくいものであったと推定され、 変革、定着にある程度の期間を要したととれる。

現在のピーマンが移入されたのは、戦後で需要が急速に増加し我が国、独自で品種育成され唐辛子よりも栽培面積、生産量共に高い。

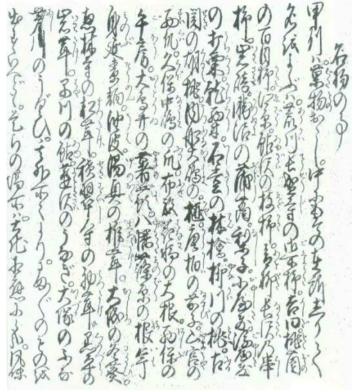
材料

・黄緑ピーマン各 40g ・赤ピーマン 20g ・生姜 10g ・じゃが芋 60g ・豚挽肉 30g ・胡麻油大さじ 1 ・カキ油大さじ 1 ・ラー油少々 ・食塩少々 ・胡椒少々

作り方

- 1) 黄緑ピーマン、赤ピーマンを線切りにする。
- 2) じゃが芋は洗い皮を剥き細い線切りしデンプンを流し笊に取り水気をきる。
- 3) フライパンを熱し胡麻油を敷く。
- 4) 3)は生姜、豚挽肉を炒め、じゃが芋、黄緑ピーマン、赤ピーマンの順で炒める。
- 5) 4) にカキ油、ラー油、胡椒を入れ味を調べ皿に盛る。

わさびのピクルス











わさびは日本が原産国である。『甲州文庫』(1769年)「名物の事」には身延町大城(おおじろ)地区が 当時から栽培され名物の一つに数えられていた。平成22年暮れ身延町相又の千頭和利行氏から提供して 頂いた。

日本の香辛料中、比較的強い刺激がある。ここに紹介した「わさびピクルス」は冷蔵庫で1か月しても アリルイソチオシアネートの辛味成分が残っていた。

資料提供:山梨学院短期大学食物栄養科 教授 依田萬代先生