

トコトワ新聞

（2002年4月5日）山口併号トコトワコスミックアカデミー大阪

「ツクシンのムロ所」大特集

朝の連続ドラマ「ほんまもん」みていらしゃる方も多いことでしょう。先日の放送で、「大根シリーズ」が出てきていましたが、その中に「大根大福」なるものまであって、究極だーと思ってしまうました。私としては、そこまでは「・・・づくし」にはしたくないと思ってみていましたが、「大根大福」には、ちょっと興味がありました。

今月は「ふきのサラダ」

ふきを塩で板すりした後、湯がき、少しの間水にさらします。ふきのすじをとって、一口大に切りまます。ゴマだれを作り、かけます。透き通ったふきが、そのまま食卓に登場して、春を感じさせる一品です。

今年の春は、「菜の花」を使った料理をいっぱいいただきました。あの「ほろ苦さ」は、ほかの野菜にはない味わいです。和え物をよくしましたが茹で残った時は、うどんの中に入れても、いい味を發揮していました。

新ゴボウのきんぴら

新ゴボウがたくさんできました。

ゴボウと人参を細く切り、ゴマ油で炒めます。

- ①ゴボウはアクが強い野菜なので、先に炒めます
- ②炒めながら、ゴボウの香りが、甘く漂い出したら人参を一緒にいためていきます。
- ③塩を少々入れて、軽くかき混ぜ、弱火で蒸し煮にします。
- ④やわらかくなったきんぴらに、いりゴマをかけたもこおばしいです。

いろいろな調味料を使う習慣は、野菜本来の「おいしさ」に気がつきにくい味覚を作ってしまうようです。まるで調味料の味を味わっているようなことにならないよう、気をつけたいです。

*NHK朝の連続テレビ小説「ほんまもん」は3月末に終了しました。熊野で生まれ育った主人公は天性の味覚の持ち主。一流の精進料理の料理人を目指して奮闘していく姿と熊野の自然が人気を博しました。

編集部便り

「ツクシンの台所」はいかがでしたでしょうか？「食は命なり」当たり前前にはわかってるようですが実は現代の台所事情を鑑みると本当にわかってるのかどうかその答えを出すほうが難しいように思えます。「食が血となり、肉となり。」あらっ、なりすぎちゃったと思わずおなかに手がいつてしまう人も多いのでは？ご他聞にもれず、かくゆう私もそうであります。本当にやせる思いで太っているという、なんとも奇妙なことがおこっています。年がら年中各メディアはダイエットを特集していますし、色々なダイエット法がブームになっては消えて行きます。生命を支えているという側面からきちんと食事をとらえられて始めてこのこんがらがってしまった食事情が本来の姿に戻るのではと思います。

編集部 武内 ☎06-6878-4161

