

関あや子の子ども心とからだを育むレシピ

☆☆ お味噌汁の出汁を取りましょう ☆☆

煮干し出汁の味噌汁 (4人分)

水 800 cc

煮干し 10~15g (水の重量の1.5~2%)

味噌 20g (大さじ) 1 1/3

煮干しを水に漬けて一晩(1日)置く。火をかけ、軽く煮立ったところで弱火にし、5~10分煮だす。

(煮干しは取り出すか、そのまま食べてしまってもよい)

我が家では…【ブロッコリー+玉ねぎ+コーン】【レタス+えのき】なども人気です。すり胡麻やごま油を少し垂らしてもOK。



☆☆ 出汁を入れなくてもおいしく煮物が作れます ☆☆

切干大根の煮つけ (4~5人分)

切干大根 50g

人参 1/3本

エリンギ 小1本

いんげん 40g

油揚げ 1枚

醤油 大さじ 1 1/3

みりん 大さじ 1

ごま油 少々



- ① 切干大根は少なめの水でさっと洗い、浸るくらいの水に10分ほど漬けて戻す。(戻しすぎないこと。戻し汁も後で使います)
人参は千切りかさがきに、エリンギは食べやすいスライス、いんげんは斜め切りにする。
油揚げはさっと熱湯をかけ、横に半分に切ってから細く切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、切干、エリンギ、油揚げの順に炒めていき、いんげんも加えてひと混ぜしたら、切干大根の戻し汁を加える。醤油、みりんも加えて蓋をして10分ほど煮る。
- ③ 野菜に火が通っていれば味見をし、煮汁が多いようなら蓋を開けて少し煮て、煮汁をとばす。

☆☆ おいしく食べるコツいろいろ… ☆☆

塩で甘くなる

刻んだ胡瓜、蕪・・・軽く塩をまぶして馴染ませると甘みが出ます。(1~2%)

針生姜、昆布など混ぜるとおいしい浅漬けに。

油味を使う

さつまいもを5mmくらいにスライスし、油と塩少々をまぶして炒める。甘みが引き立ちおいしい。

油も“味”として使えます。炒め物、あえ物など。塩分を控えることもできます。