

野菜まるごと活用術



本誌料理レシピ「ファイトリッチの彩りおかず」でもお馴染みのフードコーディネーター川淵智子さんに、野菜をよりおいしく味わい尽くすために押さえておきたいポイントを解説いただきます。

ハクサイ

秋冬野菜の代表格。お鍋に中華、漬物にと大活躍！部位ごとに違う食感を楽しんで。

ハクサイは外葉、内葉、芯と3つの部位に区分し、食感の違いを調理に生かすとさらにおいしくいただけます。

油との相性が抜群！

ハクサイ自体はあまり主張しない味ですが、調理のうでで相性のよい食材に出会うと存在感が引き立ちます。それは油（植物性、動物性）です。とてもシンプルな「揚げとハクサイの炊いたん」などは揚げさんの油だけで一品になります。洋食では乳製品のバターや牛乳とも合い「ハクサイのホワイトソース煮」。中華ではやはり豚肉と合わせて、「ハクサイと豚の重ね煮」「餃子」。そして「ハクサイのゴマ油炒め」など油と合わせるとその存在感がバンバン出てきます。

醗酵させて腸活にも

ハクサイの発酵は最高です。「ぬか漬」「キムチ」両者とも美味。ぬか漬は天日で水分をとり、ぬかと塩と鷹の爪、キムチは塩で水分をとり、唐辛子やアミエビ、発酵しょうゆにでんぶん他で漬け込む。熟成した双方はとてもおいしく、まずはご飯のお供に食べたいものです。

アレンジ料理でも楽しめますが、乳酸発酵した健康メニューとして腸活にも効果的です。

外葉

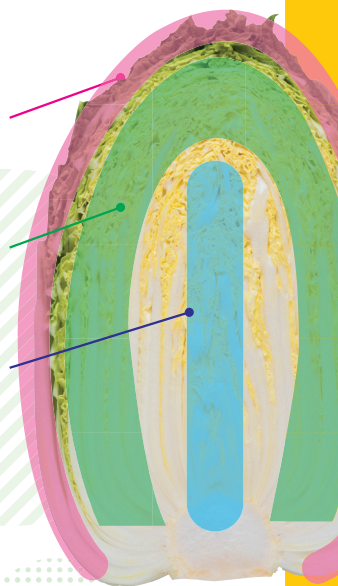
ややかためなので、炒め物や煮込み料理に活用。

内葉

やわらかいので、サラダや浅漬、和え物に向きます。

芯

水分多く肉厚なので、鍋物や煮物に向いています。



↑「ハクサイの甘酢炒め」。中華にするときは芯をそぎ切ると火が通りやすい。



↑油との相性は抜群、豚肉とともに食す「餃子」にぴったり！



↑話題の腸活に最適な醗酵食品「キムチ」。辛さとうまみにご飯もすすむ。

切り方も工夫して

芯の部分はそぎ切りにすると、断面の表面積が大きくなり、味がしみ込みやすくなります。早く火が通るので時節との勝負の中華料理などに向いています。

また繊維を縦にして細切りにするとシャキシャキ感が強くなり、横に細切りにして少し塩をすれば、早く水分がでてやわらかくなり、浅漬や餃子のたねにするときには短切ができます。

ダイコン

日本古来の野菜、酵素(ジアスターゼ)が消化を助ける。葉も栄養豊富！部位ごとに使い分けよう。

ダイコンは葉にも栄養があり、余すことなく食せる野菜です。

旬を生かして丸ごと味わい尽くす

特に冬は、ダイコン自身が寒さに耐えるためでんぶんを糖に変えるので、甘さが倍増します。「ダイコンサラダ」や「ダイコンもち」、両者ともに旬の「牡蠣のみぞれ鍋」などもこの時期が最高ですね。

また、秋冬に柚子ダイコンにしたり、夏に水キムチにしたりします。そしてダイコンの葉は私も大好き。さっ

とゆでてざく切りにしてお雑魚と炒めて好みの味付けにして保存食にします。一番はご飯のお供ですが、豆腐や Pasta、チャーハンの具などいろいろ使います。

ダイコンは皮もおいしくいただけるので、厚くむいて細く切り、みそ汁やきんぴら、ピクルスにして余すことなく食せる万能なお野菜です。

実は葉もおいしい！

青首部分

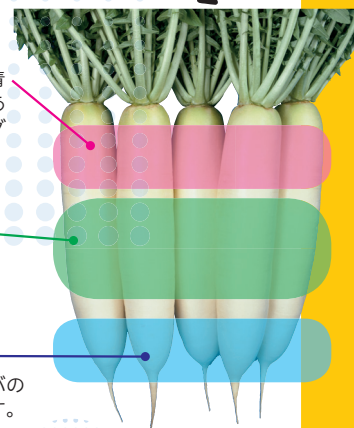
ダイコン葉に近い青首部分には甘みがあるので、サラダやダイコンおろしに。

中間部

おでんなどの煮物、蒸し物、汁物、漬物に向いています。

先端部

辛みが強いのでソバの薬味などに向きます。



濃厚な食材と合わせてヘルシーに美味しく

ダイコンに含まれる酵素(ジアスターゼ)は消化を助ける働きがあります。この酵素のおかげで脂の濃い食材と合わせてもさっぱりとおいしく仕上がります。牛筋や豚角、鶏手羽、ブリにイカなど、相手に合わせて主役より目立たず控えめですが、そのおいしさは絶品です。



↑油の乗ったブリと合わせた「韓国風ピリ辛ブリダイコン」。



↑甘みを生かして「ダイコンもち」。



↑ダイコン葉を炒めて、ご飯のお供に、Pastaの具に。