

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <秋冬号>

Mizuoto

2021 Autumn & Winter

水音

手作り具材で野菜たっぷり!

減塩おでんを基本に
「冬の鍋」を楽しむ

手作り具材で
野菜たっぷり!

「冬の鍋」を楽しく 減塩おでんを基本に

冬の定番料理の一つといえば、「おでん」。ご家庭でも手軽に作れますが、市販のおでんだしを使うと塩分が気になるという方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は手作りのだしや野菜たっぷりの具材を使用した「減塩おでん」をご紹介します！

冬の寒い日は、手軽で時短になり、野菜をたくさん食べられる温かい鍋料理が増えますね。でも、その中で「おでん」は汁まで飲むと塩分の摂り過ぎになってしまうこともあり

ます。しかも、案外野菜が少ないことに気づいていましたか？
そこで、だしも具材も手作りしてみたいかがでしょうか。塩分を控えながら、自分好みのおでんに変えることもできます。手作りの具材は、多めに作って冷凍しておけば、洋風のトマト鍋やカレーうどん鍋などにアレンジして、まったく違う料理に変身させる

ことも！(P5〜6でご紹介します)
おでんは地域によって味や具材が異なります。今回は関東寄りの味付けですが、みりんを砂糖に変更したり、しょうゆを薄口しょうゆにしたり、お好みで変えて味の違いを楽しむのもオススメです。
だしに使った昆布はおでんの具や煮物にしたり、かつお節はおひたしに和えるなどして食べると無駄がありません。少し手間はかかりますが、電解水素水を使って作るおだしや具材は、素材本来のうまみを引き出してくれます。

教えてくれたのは



金丸絵里加さん
管理栄養士・料理研究家。
「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。書籍、雑誌、テレビなどで精力的に活動中。著書に「免疫力アップおかずBEST 100」(エイムック 4644 MY LIFE RECIPE) など多数。

Point

だしからの昆布と
かつお節もフル活用!

だしを取った後の昆布やかつお節もひと手間加えて、食材として使うことができます。



【昆布】

細長く切って結び昆布にし、おでんの具材として使う。

【かつお節】

しょうゆなどで味付けして、和え物などに使う。



2 火を強め、煮立ったら、かつお節を加える。再び煮立ったら、ごく弱火にして3〜4分煮て火を止める。



3 厚手のキッチンペーパーをのせたザルでかつお節をこす。

4 しょうゆ、塩、酒、みりんを加えて味を調える。

●材料 (4〜5人分程度)

昆布……………30cm (11g) 塩……………小さじ½
電解水素水……………2ℓ 酒……………50ml
かつお節……………30g みりん…小さじ4〜5
しょうゆ……………大さじ2

●作り方

1 鍋に電解水素水と昆布を入れて1時間以上おく。その後、中火にかけ、昆布は煮立つ前に取り出す。(取り出した昆布は具材として使用)

Point

電解水素水でだしをとることで、素材の風味を引き立て濃厚な味わいに仕上がります。



「おでんのだしを作る」

手作り具材入り 減塩おでん

材料

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ● 昆布……………P 1 | ● 野菜巻き……………P 3 |
| ● こんにゃく……………P 3 | ● 白身魚のつみれ……………P 3 |
| ● 大根……………P 4 | ● 豚肉のキャベツ巻き……………P 4 |
| ● ゆで卵……………P 4 | ● 巾着……………P 4 |

こんにゃくの下ごしらえをする

●作り方



- 1 こんにゃく(1枚)は両面に隠し包丁を入れて、食べやすくする。



- 2 1のこんにゃくを2等分にしてから三角形に切る。さらに厚みも半分にする。



- 3 鍋にこんにゃくを入れ、たっぷりの電解水素水(分量外)を加えて2~3分煮て臭みを取る。

大根の下ごしらえをする

●材料

- 大根……………1本
米……………30g
だし用パック……………1枚

●作り方



- 1 大根を3~4cm厚さの輪切りにし、皮をむく。片面に十字に隠し包丁を入れる。



- 2 鍋に大根を入れ、身が隠れるくらいたっぷりと電解水素水(分量外)を加える。



- 3 だし用パックに米を入れて、米が出てこないように、口を折る。



- 4 3を鍋に加え火にかける。大根特有のえぐみなどが取り除かれ、大根がよりおいしくなる。



- 5 大根の表面が透明になってきたら火を止める。



手作り



【日持ち】冷凍で約2〜3週間(厚手のジッパー付き保存袋などに入れて、空気をできるだけ抜いて保存)

白身魚の つまみれ



3 ごぼうを加えて攪拌し、塩、片栗粉、酒、みりんを加えてさらに攪拌する。



4 すり上がったものを12等分して、それぞれを丸くまとめる。



5 鍋で電解水素水(分量外)を沸騰させ、4を1個ずつ、くっつかないように入れて1〜2分ゆでる。

※フードプロセッサーがない場合は、材料をより細かく刻んですり鉢でする。

●材料(12個分)

- たらちの切り身……………200g
(別の白身魚でも可)
- A 帆立……………4個(100g)
- 山芋……………60g
- しょうが……………1かけ(10g)
- ごぼう……………½本(60g)
- 塩……………小さじ½
- 片栗粉……………大さじ1
- 酒・みりん……………各小さじ2

●作り方



1 Aを準備する(たらちはひと口大に、山芋としょうがはざく切りにする)。



2 1をフードプロセッサーに入れて攪拌する。

Point

電解水素水で野菜をゆでると色鮮やかに仕上がります。



【日持ち】冷凍で約1か月(厚手のジッパー付き保存袋などに入れて、空気をできるだけ抜いて保存)

野菜巻き

手作り



4 巻きすに白菜の葉2枚を広げ、その上に2と3を均等になるように並べる。



5 具材がバラバラになりやすいので、力を入れながら堅く巻いていく。



6 巻きすごと、しっかりと水けを絞り出す。



7 巻きすをはずし、6等分になるように楊枝を刺し、その間を切っていく。もう1本も同様に作る。

●材料(12個分)

- 白菜……………4枚(320g)
- ほうれん草……………1束(200g)
- にんじん……………½本(80g)
- 楊枝……………12本

●作り方



1 電解水素水(分量外)を沸騰させた鍋で、白菜を芯の方からゆでる。ざるにあげて粗熱を取る。



2 1の鍋にほうれん草を根の方から入れてさっとゆで、冷水にとって水けを絞る。



3 にんじんは棒状に切り、電解水素水(分量外)を沸騰させた鍋でゆでる。

Point

乾物の戻しに
電解水素水を使
うと早く戻せ
ます。

手作り

巾着

【持ち】冷凍で約2〜3週間(厚手のジッパー付き保存袋などに入れて、空気をできるだけ抜いて保存)

●材料(8個分)

- かんぴょう……………1本(7g)
- ひじき(乾燥)……………10g
- 油揚げ……………4枚
- しいたけ……………2枚(24g)
- 長ねぎ……………½本(20g)
- にんじん……………¼本(40g)
- 鶏ひき肉……………150g
- 塩……………ひとつまみ
- 卵……………1個
- しょうゆ・砂糖……………各小さじ2

●作り方



1 かんぴょうは、塩少々(分量外)と電解水素水(分量外)でもみ洗いし、別に用意した電解水素水に浸しておく。ひじきも電解水素水でもどす。



2 油揚げは半分切って袋に開き、電解水素水(分量外)を沸騰させた中に入れる。浮きやすいので菜箸などで押しながらゆでて油抜きをする。



3 ざるにキッチンペーパーを敷いて、2を広げて粗熱をとる。



4 しいたけは半分に切ってから薄切りに、長ねぎとにんじんはみじん切りにする。1のひじきは食べやすい長さに切る。



5 ボウルに鶏ひき肉と塩、卵を入れてよく混ぜなじんだら4としょうゆ、砂糖を加えてまぜる。



6 具を8等分し、3の油揚げを広げて、その中に詰める。



7 1のかんぴょうを8本に切り分け、袋の口をしぼる。

手作り

豚肉の キャベツ巻き

【持ち】冷凍で約3〜4週間(厚手のジッパー付き保存袋などに入れて、空気をできるだけ抜いて保存)



●材料(8個分)

- キャベツ……………12枚
- 豚ロース薄切り肉……………16枚
- 玉ねぎ……………½個(80g)
- 塩、こしょう……………少々
- 楊枝……………8本

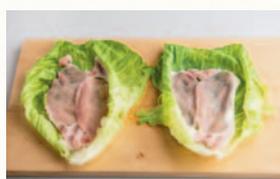
●作り方



1 キャベツはたっぷりの電解水素水(分量外)でさっとゆでて、粗熱を取る。一度にゆでられない時は、何回かに分ける。



2 1のキャベツ12枚のうちの4枚は半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。



4 1のキャベツを1枚ずつ広げて、キャベツ1枚に対して豚ロース2枚をのせ、塩、こしょうする。



5 4の上に、2のキャベツ(半分のもの)をのせる。



6 薄切りにした玉ねぎと、3で細切りにした芯をのせ、キャベツの両側を織り込みながら巻く。



7 巻き終わりを楊枝で留める。残りも同様に作る。



3 芯が厚い場合は、そぎ切りにして、切り落とした芯は細切りにする。

●材料 (4人分)

ブロッコリー…………… ½個 (100g)
しめじ…………… 1パック (100g)
にんにく…………… 2片 (20g)
オリーブ油…………… 大さじ1
トマト水煮缶 (ダイスカット) …… 1缶 (400g)
電解水素水…………… 500ml

コンソメスープの素… 小さじ1
トマトケチャップ…………… 大さじ2
豚肉のキャベツ巻き…………… 4個
みそ…………… 大さじ3
塩・こしょう…………… 少々

冷凍した
手作り具材は、
解凍してから
鍋に入れましょう。



●作り方

- 1 ブロッコリーとしめじは小房に分け、にんにくは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りがたったらトマト水煮と電解水素水、コンソメスープの素、トマトケチャップを加え中火で煮る。
- 3 煮立ったらしめじと豚肉のキャベツ巻きを加え、再度煮立ったら弱火にし、みそを溶き入れる。ふたをして10分ほど煮込み、ブロッコリーを加えてさらに5分ほど煮て、塩、こしょうで味を調える。

P4で紹介した「手作り豚肉のキャベツ巻き」をトマト鍋に入れて食べるレシピです。おでんを作るときに多めに作り冷凍しておけば、アレンジレシピも簡単に作れます。

手作り具材を使った トマト鍋



Point
電解水素水で煮込むことで、素材の旨みを引き出します。

Point

煮干しだし



電解水素水1ℓに、煮干し20gを一晚浸けておくと、美味しい煮干しだしに。



手作り具材を使った カレーうどん鍋

手作り具材があれば、冷凍うどんを使
って、手軽にカレーうどんが作れます。
短時間で豪華なカレーうどん鍋に早変
わり！

●作り方

- 1 長ねぎは斜め薄切りにする。青い部分は薬味用に小口切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、しょうがとカレー粉を入れて炒め、煮干しだしを注ぎ入れる。
- 3 煮立ったらしょうゆ、みりん、砂糖、**1**の長ねぎを加え、煮えてきたら手作り巾着と白身魚のつみれを加え、ふたをして弱火で約10分煮る。
- 4 冷凍うどんを加えてほぐしながら煮て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 野菜巻きを加えて温まったら火を止め、器に盛り、薬味用の長ねぎをのせる。

冷凍した手作り具材は、
解凍してから
鍋に入れましょう。



●材料(4人分)

長ねぎ……………1本(80g)
しょうが……………½かけ(5g)
ごま油……………大さじ2
カレー粉……………大さじ3
煮干しだし……………1ℓ
しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ3
砂糖……………大さじ1

手作り巾着……………4個
白身魚のつみれ……………6個
冷凍うどん……………2玉(400g)
(水溶性片栗粉)
片栗粉……………大さじ2
電解水素水……………大さじ4
手作り野菜巻き……………4個

体が温まる紅茶を添えて

旬のりんごから 元気をもらおう！

たくさんの栄養が摂れる/
りんごのコンポート

●材料

りんご……………1個 白ワイン……………50ml
電解水素水……………120ml レモン汁……………大さじ2
砂糖……………50g シナモンスティック……………1本

●作り方

- 1 りんごは皮付きのまま洗って食べやすい大きさに切り、電解水素水、砂糖を入れた鍋で約1～2分煮る。
- 2 白ワイン、レモン汁、シナモンスティックを加え、再び煮立ったら弱火にし、りんごが柔らかくなるまで煮崩れないように注意して煮る(約10～15分ほど)。
- 3 粗熱をとり冷蔵庫で冷やす(保存期間は冷蔵庫に入れて3～4日)。



「りんごが赤くなると医者が青くなる」といわれるように、りんごにはポリフェノールやビタミン、ミネラルなどの他、ペクチンや食物繊維などの栄養素もたっぷり！りんごのポリフェノールは熱に強いので、コンポートなど加熱して食べるのがオススメです。寒い時期は、体を温める効果のある紅茶と一緒にどうぞ！

電解水素水で淹れる紅茶は風味もよくおいしくいただけます。

