

野菜もたっぷり食べれる♪もずくの酢の物



原料	分量
もずく	100g
もやし	200g
人参	50g
塩	0.5g（人参の1％）
めんつゆ	大さじ2
酢	大さじ1



もずくの水を切っておく。
塩もずくの場合は、塩出しをして水を切る。



人参を千切りにし、塩をまぶしてしんなりするまで置いておく。
もやしは沸騰したお湯で茹でて、ざるにあけて冷ましておく。
（水で冷やすと水っぽくなるので、水にさらさない）



ボウルにめんつゆと酢を入れて混ぜる。



人参ともやしを軽く絞って入れ、もずくも入れて混ぜる。
お好みでごま油を少々垂らしてもいいでしょう。

もずくの酢の物のアレンジ



白菜でアレンジ

もやしを白菜でアレンジ。

白菜を細切りにし、1%の塩をまぶして置き。水気を絞る。

あとは同様に混ぜるだけ。

これに、オリーブオイルや、菜種油をかけてヘンプシードなどかけると、サラダっぽい仕上がりになる。



チヂミ風

もずく酢に、卵と粉（小麦粉・そば粉・米粉など好みのもの）を混ぜます。

フライパンに薄く延ばして、ごま油で焼きます。

そのまま食べてもいいし、味が薄ければ、酢醤油をつけて召し上がれ。



もずくのスープ

お湯を沸かし、もずくの酢の物を入れる。

味を見て、お好みで無添加めんつゆか、塩を足して味の調整をしてください。

もずくからいいダシが出るので、ダシじゃなくて、お湯でOKなのです。

仕上げにネギなどを散らして。ごま油を垂らしてもOK。

溶き卵とラー油を入れれば、サンラータン風に。



わかめときゅうりの酢の物

乾燥わかめを使う場合は水で戻し、絞ってから、塩蔵わかめの場合は塩抜きしてから使用。

きゅうりは1%の塩して、水分を抜いて。

お好みでミョウガなどを混ぜるとさっぱり。夏向き。



白キクラゲときゅうりの酢の物

白きくらげは、中華や薬膳、マクロビでよく使われる食材ですが、乾燥で売っており、特徴的な味が無く、コリコリ感があり、どんな味にも馴染むとても使いやすい食材です。料理にも、デザートにも使えてしまいます。

白きくらげを水で戻したら、わかめの酢の物と同様に作ってください。

おかずにも酒の肴にも♪秋刀魚の竜田揚げ



原料	分量
秋刀魚	2本
めんつゆ	小さじ2
酒	小さじ2
片栗粉	適量
おろし生姜	お好みで入れても入れなくても



秋刀魚を三枚おろしにする。
秋刀魚フィレ1枚を3等分にカットする。
それに、めんつゆをかけ、5～10分置く。
生姜をプラスする場合は、ここで一緒に入れます。



水気を切り、片栗粉（または米粉・葛粉）を両面につける。



170度に熱した油でカラッとキツネ色になるまで揚げる。
ゆっくり揚げることで、小骨が気にならずに食べられるようになります。
油は、菜種油やココナッツオイルがオススメ。

油で揚げるという感じではなく、少し多めの油で、揚げ焼きでも作れます。
その場合は、身の方から焼いてくださいね。
小骨のある方をじっくりと焼くことで、骨が気になりにくくなります。

秋刀魚の竜田揚げのアレンジ



他の青魚で竜田揚げ

サバやニシン、アジ、イワシなど、どんな青魚でも合います。

ニシンの場合は、骨が多いので、少しじっくり揚げる事を意識したほうが、骨が気にならずに食べることができます。



マグロやブリなど赤身の魚で竜田揚げ

赤身の魚での竜田揚げもよく合います。

赤身の魚の場合、漬け込む時に、生姜やニンニクのすりおろしをプラスしても、とても美味しく仕上がります。



竜田揚げ丼に

見た目の通り、ご飯の上に乗せるだけです。

ネギやゴマを上にはらっとかけるのもいいし、ご飯の上に、キャベツ千切りや水菜、それから竜田揚げを乗せても美味。

濃い味が好みの方は、その上から無添加めんつゆを少しかけてみてください。



ごぼうの竜田揚げ

ごぼうの竜田揚げの場合は、漬け込み時にお酒は不要。

カラッと揚げて、おかずにもお酒のおつまみにも。

一味唐辛子をちょこっと振るのもオススメ。



お茶漬けに

竜田揚げをご飯の上に乗せて、しそやミョウガ、ゴマなどの薬味をたっぷり乗せます。

上に緑茶やほうじ茶を注ぎ、竜田揚げを崩しながら頂きます。

お好みで、塩や無添加めんつゆで味を足しても良いでしょう。



食`ai菜(くらあいな) 岡田 五十鈴 の食コラム

☆今回は、お魚料理が登場！

皆さんはお魚を料理する時、ご自身で捌くことができますか？

料理教室を開催して皆さんのお話を聞いていると、魚料理って難しいってイメージがあって、家では焼き魚以外はやらない〜！という方が、実はものすごい多いのです。

内臓が生臭いのが嫌、どう捌いていいかわからない、どう料理していいかわからない、など。

そんな中、焼き魚の次に簡単にできるのが、この竜田揚げかなって思います。揚げる事で、生臭さが残ることって、まず無いですから。

では、魚はどう捌きましょう？魚って、スーパーで捌いてもらえるって知っていましたか？

魚屋さんじゃなくても、スーパーの鮮魚コーナーをよく見てみると『**魚の調理承ります**』と書いてあるところ、とても多いです。（もちろん、全てのスーパーじゃ無いですけど、最近とても多いです）

ですから、魚コーナーで、自分の希望する捌き方を伝えて、やってもらうのが一番カンタン♪♪

私も、いつもお願いしちゃいます。捌けるけれど、やってくれるなら、お家でまな板汚さずに済んで、助かります♪♪

今回の竜田揚げなら、「三枚おろしにして、それを3等分にしてください」とお願いすれば、後は帰って味付けて揚げるだけ！

難しく無いでしょ？？

「3枚おろし」というのは、魚の身・頭～骨～尻尾・魚の身の3枚になるので、3枚おろしといわれます。

ひとまずこれさえ覚えておけば、一匹まんまで売ってる新鮮なお魚を見つけたときも、色々チャレンジ出来ることでしょう♪♪

今回は、年中出回る大衆魚の秋刀魚でご紹介しましたが、北海道なら今は新鮮なニシンが出回っているので、それもとても美味しい♪♪ニシンの時期の次は、アジかな〜？と季節や土地によって、色んな味が楽しめます。

上に、薬味をたっぷり乗せて、一緒に頂くのも美味しいです。日本酒にとっても合います・・・♪♪

☆今回揚げ物と言う事で、『油』が出てきました。

スーパーで一般的に販売されているプラスチックボトルに入って500円もしないような油ありますよね？あれ、殆どが遺伝子組み換えの作物から出来てるって知ってますか？

油には、遺伝子組み換え作物を使用していても、表示義務がありません。

日本では、現在、食べ物としての遺伝子組み換え作物は栽培されていません（バラは栽培されているようです）
日本での実験圃場は9箇所（うち4箇所が茨城県）

しかし、残念ながら日本は遺伝子組換え作物の輸入大国で、様々な食品に利用されています。

日本に輸入されている大豆の75%、トウモロコシの80%、ナタネの77%は遺伝子組み換え作物です。

また、アメリカのトウモロコシ88%、大豆93%、カナダのナタネ98%、オーストラリアのわた100%、が遺伝子組み換えされています。これは、それぞれその作物を日本が最も多く輸入している国です。

遺伝子組み換え作物は、そのもの自体の発ガン性、アレルギー発症の他、強い除草剤の残留など多くの危険性を含んでいます。

ちなみに、私が以前働いていた会社でも、遺伝子組換えの原料使いませんか？と取引会社から言われたことがあります。価格がそれまで利用していたものより安かったそうです。

が、その時対応した私の上司は、何が起こるかわからないし、気持ち悪いから断った、と（笑）

私達人間には60兆個の細胞がありますが、その一つ一つに油が使われています。

どんな油を選ぶか？は、どんな体を作るか？と同じ位重要な事なのです。

お豆腐なんかも、輸入大豆を使っているものがとても多いですが、それ、かなりの確率で遺伝子組換え作物です。

こういった原料を使っているものは、国産の原料を選ぶと安心ですね。

私が、揚げ物で利用する油は、菜種油かココナッツオイル。（ごま油やオリーブオイルも揚げ物に向いています）

熱々を食べる場合は、ココナッツオイルでOKですが、冷えると固まるので、すぐに食べない時は菜種油が良いでしょう。ただし、ココナッツオイルは、風味に好き嫌いがあるので、普段の料理に使うならば、癖のないものがオススメです。

私が使用している油をご紹介しますね。

なたね油は、国産の菜種を利用し、熱や薬剤を使用しない、安全な玉締法で絞られたものです。

ココナッツオイルは、発酵分離法という、安全な方法で精製されており、癖の少ないタイプです。

なたね油 <http://amzn.to/2EUuCNH>

ココナッツオイル <http://amzn.to/2ER0RNF>

良い油を使う事は、自分自身の身体を綺麗にするだけではなく、地球環境への負荷も少なくなります。

遺伝子組換え作物の育成、精製過程での薬剤使用など、種が油になるまでに、多くの環境負荷がかかる事がとても多いのです。

自分の為にも、子供達のためにも、質の良い油、環境に負担のない精製法の物を選べると良いですね。