

切るだけ♪長芋の無添加めんつゆ漬け



原料	分量
長芋	⑤
めんつゆ	①
輪切り唐辛子	お好みで



長芋の皮をたわしでゴシゴシ洗い、汚れを落とす。
水気を拭いて、火でひげ根を焼き切る。
同時に、皮の表面にも少し焼き色をつける。



1センチくらいの輪切りにする。



皮の表面に焼き色を入れると、写真のように、うっすら皮の周りが半透明になって加熱されているのがわかると思います。

こうする事で、皮ごとつけても、皮の食感が気になりにくくなります。
それでも、皮の食感が気になる人は、剥いてから使ってくださいね。



長芋の重さを図り、ジップロックの袋に入れ、その1/5の重さのめんつゆを入れて空気を抜く。輪切り唐辛子を入れる場合は、ここで一緒に入れる。

お好みの漬かり具合になるまで、漬けておく。

切り方は、これにこだわらず、棒状にしたり、お好みで色々変えてくださいね！

長芋の無添加めんつゆ漬けのアレンジ



大根の無添加めんつゆ漬け

長芋を大根に変えるだけ。

長芋のように皮をあぶる必要はないです。

厚めに切った大根の皮と、別々に切って漬けても食感の違いを楽しめて楽しいです。

写真は紫大根にて作成。鰹節をかけて、おかずにしてもいいですね♪



角切り野菜の無添加めんつゆ漬け

水分を多く含む野菜なら、なんでもできます。

大根・人参・きゅうり・ミニトマト・ゆで大豆など、色々な季節野菜でチャレンジしてください！

水分の少ない野菜で作る時は、水を少し足してあげるといいでしょう。



角切り野菜のドレッシング

角切り野菜の無添加めんつゆ漬けに、つけ汁ごと、お好みのオイルを入れて混ぜれば、角切り野菜のドレッシングに。

レタスさえ用意すれば、一気にたっぷり野菜の華やかなサラダに！



長芋の無添加めんつゆ漬けのステーキ

しっかりと味が入っているのでフライパンで焼くだけで美味しい一品に！

上にとろけるチーズやおかかをかけても美味。



炊き込みご飯の素

普段炊くご飯の量が3合だったら、ジップロックに無添加めんつゆ大さじ5～6入れ、小さくカットした野菜を入れておく。

必要な時に炊飯器に入れて水足すだけで、炊き込みご飯！

1週間くらいなら冷蔵でOK！あるいはこの状態で冷凍しておいてもいいでしょう。

栄養バランスばっちり！すき焼き風煮物



原料	分量
白菜・長ネギ・ 水菜・えのきな ど好みの野菜	適量
豆腐や白滝など	適量
牛や豚のスライ ス肉	適量
無添加めんつゆ	①
水	④～⑤



好みの野菜とお肉を用意して、食べやすい大きさにカットする。



白菜・長ネギ・人参・春菊・きのこ類・玉ねぎ・豆腐・白滝など。
あくまでも『すき焼き風』なので、普段すき焼きに入れないような材料でもOK！



鍋に無添加めんつゆ：水＝①：⑤で入れ沸騰させる。
沸騰したら、火の入りにくい野菜から入れて煮ていく。
野菜が全て入ったら、最後に肉を入れてさっと煮てできあがり。
水分量は、普通のすき焼きとは違い、野菜がかぶるくらいしっかり入れてくださいね。

帯広では、北海道ならではなのか？帯広ならではなのか？わかりませんが、豚肉ですき焼きをやるご家庭も多いようです。（私は千葉出身なので、ずっと牛肉でした）豚でも牛でも美味しいので、好みのお肉で作って見てくださいね！

すき焼き風煮物のアレンジ



すき焼き風煮込みうどん

すき焼き煮の煮汁にうどんを入れ、残った具材を入れて煮ます。
真ん中に卵をぽとんと落とすとまた美味しい♪



すき焼き風煮物卵とし

残った具と煮汁に溶き卵を入れて卵としに
翌日の一品が簡単に出来上がります。



すき焼き風煮物丼

その名の通り、ご飯に乗せるだけ。
野菜たっぷり牛丼・豚丼って感じでしょうか。
お肉だけじゃないので、あっさりと頂けます。
温泉卵をのせたら最高♡



すき焼き風煮込みスープカレー風

油に潰したニンニク、みじん切りの生姜を入れて中火にかける。クミンシードやマスタードシードがお手元にある場合、ここで一緒に入れるとより風味アップ。香りが立ってきたら、無添加めんつゆの①：⑤のつゆを300cc入れ、カレー粉（無塩タイプ）小さじ1入れて、すき焼き風煮込みと同じ要領で野菜やお肉を入れて煮る。豆腐は、強く沸騰させるとスが入って食感悪くなるので、後半に入れる方が良いでしょう。弱めの火でコトコト煮ると、旨味がより溶け出します。



すき焼き風煮込みトマト鍋風

鍋に潰したニンニクと水・めんつゆ（①：④）を入れ火にかける。後は、すき焼き風煮込みと同じように作り、最後にカットトマトを入れて更に煮込む。すき焼きとトマトって、すっごく相性いいんです♪これ、野菜だけでもホント美味しいです。
夏だったら、完熟したトマトで作ったらまた違った美味しさ！
食べ終わったら、ご飯入れて、チーズ散らしてリゾット風も美味しい♪



食`ai菜(くらあいな) 岡田 五十鈴 の食コラム

☆長芋料理で一番驚かれるのが、え？皮剥かないの??です。

長芋は、漢方の生薬として使われるほど滋養に良い食べ物です。

野菜は何でもそうですが、皮と身の間には、とっても栄養が豊富に含まれています。

食養に使われる言葉で『一物全体』という言葉がありますが、食材を丸ごと食べる事が体にとってもとても有効だと言われています。

勿論、皮ごと全部食べるのには、できるだけ無農薬の野菜をチョイスするのがベストです。

無農薬の物が手に入らなければ、農薬を分解・除去してくれるものが今は色々ありますから、そういうものを併用して皮ごと食べられるといいですね。

以前は、私は『ホタテの力くん』<http://amzn.to/2E72U1W> を使って、農薬除去をしていましたが、今は農薬を分解する力のある素粒水の浄水器を使って除去しています。

(素粒水の浄水器について知りたい方がいたら、直接詳細聞いてくださいませ～。お手頃価格なのに、発酵を促したり、他にも色々すごいのです。)

長芋って、皮を剥く時に滑ったり、痒くなったりと、調理を面倒と思わせる要因がありますが、皮ごと使えば、これらも一気に解決！で長芋料理が楽しくなります♪

☆今回のすき焼き風見込みのアレンジレシピの、スープカレー風とトマト鍋風。

これ、こっちをメインで作って！と言いたくなるくらい、とっても美味しいです♡

アレンジレシピには、一から作る方法で記載していますが、すき焼き風煮込みを沢山作った残りに、必要なものをプラスして、コトコト・・・でも美味しくできます。その場合、スープカレー風の油は入れなくてもOKです。

日本の良質な発酵調味料は、本当に何にでも合うというか、色んなものに調和してくれる、何だか日本人ととても似ているな～なんて試作しながら感じました。

日本の発酵調味料は、だからこそ、こういう調味料に仕上がったのかもしれないですね。

素材を活かし、調和する。

美味しい料理を作るにはとても大切な要素です。

そうそう。美味しい料理を作るのに、良質な調味料と良質な素材があると美味しくできますが、ここに良質な調理器具が加わると、ホントもう、驚くほど美味しくなりますから！無水鍋とか、鋳物鍋、ホーロー鍋なんかがあると、料理は格段に美味しくなりますよ♪♪