

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

テンペのステーキ丼



テンペは大豆の発酵食品で、食物繊維などがいっぱい含まれています。発酵食品独特の粘りや香りもなく、便利な健康食品として注目されています。日持ちが長く、冷凍保存もできるので手元にあると便利な食材です。ボリュームもあるので野菜と合わせてガッツリ丼でお召し上がりください。

材料 (2 人 分)		1食当たり約539 kcal
テンペ……………2枚	焼きのり……………1枚	
ネギ……………1本	オリーブ油……………適量	
シシトウ……………6本	みりん・しょうゆ……………各大さじ2	
ショウガ……………1片	ご飯……………2杯分	
赤ピーマン……………1/2個		

作 り 方

- (1) テンペは4つ切り、ネギは斜め切り、シシトウは1カ所に切り込みを入れ、ショウガは千切り、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- (2) フライパンにオリーブ油を熱し、テンペ、シシトウ、赤ピーマンを入れ焼く。シシトウ、赤ピーマンは焼けた物から取り出す。テンペは少し焦げ目を付ける方がおいしいので、そのまま両面を返しながらかく。
- (3) (2)のフライパンの空いた部分にネギとショウガを入れて炒め、火が通ったらみりんとしょうゆを回し掛け、よくテンペに絡め合わせて火を止める。
- (4) 丼にご飯を盛り付け、のりを載せてからテンペと野菜を盛り合わせる。

カブと生青のりのスープ



丸ごと1個のカブと、香りの良い生の青のりで作るスープです。とろみとして使う本クズの生命力は強力で、漢方薬としても用いられています。体を温めてくれる優しいとろみ、ぜひお試しください。

材料 (2 人 分)		1食当たり約73 kcal
カブ……………2個	酒……………大さじ1	
生青のり……………50g	しょうゆ……………小さじ1	
だし汁……………600ml	塩……………適量	
本クズ……………25g		
(なければかたくり粉で代用)		

作 り 方

- (1) カブは葉を切り落とし、皮をむく。
- (2) だし汁を入れた鍋にカブを加え、軟らかくなるまで煮る。
- (3) 酒・しょうゆを加え、塩で味を調える。
- (4) 生青のりを入れ沸騰させてから、同量の水で溶いた本クズを鍋の中をかき混ぜながら加える。
- (5) 全体にとろみが出るまで混ぜ合わせて火を止める。
- (6) 器に盛り、カブの葉を添える。