



海幸・山幸の乾物弁当

山本 眞理子さん



対象：あいちちゃんのお弁当…1人分のエネルギー：868kcal

材 料 (1人分)

雑穀米のご飯：お茶碗1杯半分
(米・大麦・黒米・もち粟・きび)
(アマランサス・黒豆など)

<梅ひじき胡麻ふりかけ(1人分は小さじ2)>

芽ひじき	10g
醤油	大さじ2/3
みりん	大さじ1
梅干し	(正味)10g
白炒りごま	大さじ1

【梅ひじき胡麻ふりかけの作り方】

- ①ひじきは水に5～10分浸け、戻す。
- ②鍋に調味料と水を切った①を入れ、中弱火で混ぜながら炒る。汁気がなくなったら、ほぐした梅干しを加えてさらに炒り、からっとしたら白ごまを加えてひと混ぜして、火を止め冷ます。

卵	1個
焼き麩(小町麩)	3個
九条ねぎ(青ねぎ)	1本
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ

高野豆腐(ミニ)	5個
伏見唐辛子(なげればしし唐)	3本
ごま油	適宜
片栗粉	大さじ1/2
椎茸戻し汁	大さじ4
薄口醤油・みりん	各小さじ1

切干大根	5g
豚薄切り肉	20g
人参	10g
オクラ	小1本
干し桜えび	小さじ1
青海苔・かつお節	各少々
ごま油・オイスターソース	各小さじ1/2
塩・コショウ	少々

かんぴょう	約10cm(1g)
赤ピーマン	1/8個
だしがら昆布	約2cm角
ぼん酢	大さじ1/2
かつお節	少々

干し椎茸(どんこ)	3個
ミニトマト	小1/2個
長芋	約2cm
ピザ用チーズ	10g
醤油	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2

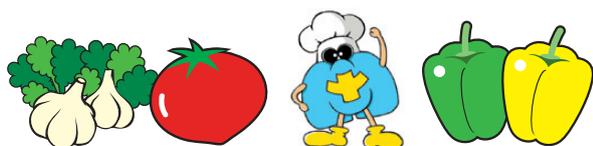
南瓜	小2切れ(正味20g)
乾燥ブルーベリー	1個
蜂蜜	小さじ1/2

【下準備】

- 干し椎茸は前日から水に浸けて冷蔵庫に入れておく。
- かんぴょう、切干大根、高野豆腐はそれぞれ水に浸けて戻す。かんぴょうを長さ約4cm、幅1cmくらいに切る。
- ねぎとオクラは小口切り、人参は短冊切り、赤ピーマンは細切りにし、だしがら昆布は千切りにしてミニトマトは八つに切る。

★ One Point

乾物といえば、地味な印象がありますが、どれも味付けにひと工夫をし、乾物の新しい美味しさを引き出しています。麩を入れてふんわりした卵焼き。片栗粉をまぶして揚げ焼きにしてから煮た高野豆腐は、食感もよくとても美味しい煮物。切干大根は歯応えを残して戻し、焼きそば風の味付け。かんぴょうはマリネ風の酢の物。干し椎茸は香ばしいチーズ焼き。いろんな味付けや調理法で、乾物とはいえバリエーションに富んだ味です。どれも比較的調理時間が短く、品数は多いですが意外と早く作れます。



レシピを考えた理由

海の乾物であるひじき、桜えび、昆布、かつお節、青海苔。山の乾物である雑穀、麩、胡麻、高野豆腐、切干大根、かんぴょう、干し椎茸にプルーンなど乾物をたっぷり使ったお弁当です。乾物は天日乾燥で旨味、香りが増し、ミネラルなども凝縮されて栄養価の高い食材です。鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富で成長期の女性に必要な栄養素が含まれています。彩りの良い野菜もいろいろ加えてビタミンも摂れ、また野菜のビタミンと一緒に食べることで効率よく吸収される栄養もあります。とってもヘルシーでとびっきり美味しい人気のお弁当です。

作り方

- ① 卵をほぐし、みりん、塩を混ぜ、麩を手で砕き入れ、ねぎを入れて卵焼きを作る。
- ② 高野豆腐は絞り、片栗粉をまぶしてごま油で揚げ焼きにし、伏見唐辛子を一緒に炒めてから、戻し汁と調味料で煮含める。
- ③ ごま油を熱して豚肉を炒め、塩・コショウをし、絞った切干大根、人参、オクラ、桜えびを入れて炒め、調味料で味付けして青海苔とかつお節を振り掛ける。
- ④ かんぴょうと赤ピーマンは時間差で一緒に茹で、水気を切って昆布の千切りと共にぽん酢に漬ける。
(弁当箱に詰めるときには、汁漏れを防ぎ、また美味しくするためにかつお節を下に敷く)
- ⑤ 戻した椎茸の両面に醤油を付ける。長芋をポリ袋に入れて粗くつぶし、ミニトマト、マヨネーズ、チーズを混ぜて椎茸に詰め、グリルで焼く。
- ⑥ 南瓜を電子レンジで柔らかくし、果肉20gをラップに包んで手で押しつぶし、蜂蜜と種を取り四つ切りにしたプルーンを混ぜて茶巾に絞る。

選 評

お弁当のネーミング通り、海の幸、山の幸の乾物を豊富に使った乾物弁当です。乾物は、日本の温かくて湿気の多い気候で食品を保存する知恵と手法の賜物であり、干すことで旨味が増加し美味しくなる上に、かさが凝縮されることで食物繊維やミネラルは、生で食べるより多く食べることができます。

山本さんは、複数の乾物を現代風にアレンジする調理法を紹介してくださいました。現代人は、食物繊維やミネラルをサプリメント(栄養補助食品)で補おうと考える人が多いのですが、実は乾物を上手に食卓に活かすことで、食品からも十分食べることができるのです。若い世代が参考にして、乾物文化が継承されることを期待したいです。