

地産地消レシピ ⑫ 「カレイのおろし煮」



[塩分 1.7 g / エネルギー 103 kcal]

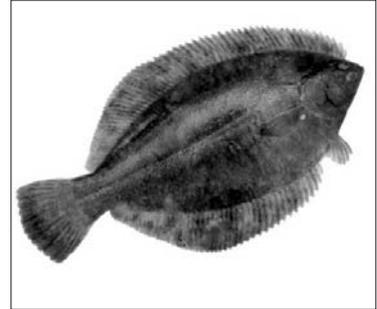
【材料：2人分】

カレイ	2切れ(200g)
大根	120g
だし	180ml
砂糖	小さじ1~2
しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ
しょうが	適量
小ネギ	少量

【作り方】

- 1 だし、砂糖、しょうゆ、塩を鍋に入れて煮立て、カレイを入れて約10分煮る。
- 2 大根をすりおろし、水気を軽く絞る。
- 3 しょうがもすりおろし、小ネギは小口切りにする。
- 4 カレイを盛り付け、煮汁に大根おろしを加え一煮立ちさせる。
- 5 カレイに煮汁をかけ、しょうが汁をかける。
- 6 おろししょうがをのせ、ネギを散らす。

今月の素材



カレイ

今 回の料理はカレイのおろし煮です。普段の煮付けに大根おろしを加えるだけなので、とっても簡単です。塩分控えめですが、しょうが汁を加えることでおいしくなります。

レシピの中で「大根をおろして水気を軽く絞る」とありますが、みなさんは大根をおろしたときにでる汁はどうしていますか？

料理教室で参加者のみなさんに聞くと「もったいないから飲む」という人が多いようです。たしかに、捨ててしまうのはもったいない気がします。料理教室では大根おろしの絞り汁は味噌汁のだし汁に加えています。加熱するのでそのまま飲むよりはビタミンなどは減ってしまいますが、ほんのり大根の味が味噌汁になります。

すでに各町内会にお知らせしていますが、4~6月に市街地区の町内会婦人部を対象とした栄養教室を開催します。婦人部で話し合いの上、希望する場合はすこやか健康センター栄養士までお申込みください。

料理監修・文 = 金子 和恵(栄養士)

このほかのレシピは羽幌町ホームページにも掲載しています <http://www.town.haboro.hokkaido.jp/>