

紀文・ごはん便り

～野崎洋光総料理長がつくる練りものと旬野菜を味わうごはん～

< 2月号 河岸うどん >

現代の日本料理界を代表する料理人、野崎洋光さんに作っていただく旬を彩るごはん便り、今月は、冬を代表する野菜である白菜と『魚河岸あげ』を使った河岸うどんをご紹介します。豆腐のほどよい甘みを含む『魚河岸あげ』と、ほんのり塩味のうどん、白菜の旨みが絶妙の味わいです。白菜はフードプロセッサーで細かく刻むことで、短時間でもとろとろの食感に。なめらかな舌ざわりの『魚河岸あげ』はふわふわ熱々。とろとろの白菜やうどんと一緒に食べれば、体もぽかぽかに。寒い時期にぴったりのおすすめのひとつです。



< 今月の野崎流ポイント >

- ① 昆布と、白菜に含まれるグルタミン酸をだしの両輪に。やさしいだしが魚河岸あげの繊細な味を引き立てます。
- ② 白菜の芯の甘みと、外側の葉の鮮やかな色を上手に活用。それぞれの長所を活かしましょう。
- ③ とろとろで熱々の白菜スープが寒い季節にうれしい一品。

◇◇◇野崎流 和のこころ◇◇◇

① 白菜の旨みをだしの軸として活用

白身魚と豆腐で作る『魚河岸あげ』は、魚の持つだし、大豆のやさしい甘みに、油で揚げたコクが加わったおいしさ。白菜の旨みをだしの軸にすれば、まるやかな『魚河岸あげ』のおいしさが一層引き立ちます。繊細な味を生かすため、昆布の風味を軽く重ねるだけで十分。強いだしをひく必要はありません。味付けは控えめ、シンプルに仕上げます。

② 短い調理時間でも、白菜がとろとろの食感に

白菜は芯の部分を使うと甘みが出て、外側の葉の部分を使うときれいな緑色が出るので、バランスよく合わせましょう。短時間の加熱でも白菜がとろとろになり、旨みが際立つのはフードプロセッサーで細かく刻んでいるから。ペースト状にすることで味が濃縮されます。火にかける時間を長くするとさらにとろっとした食感になるので、加減はお好みでお楽しみください。

③ とろとろの白菜スープで体ぽかぽか

とろっとした白菜スープと一緒に、ふわふわの『魚河岸あげ』をはふはふ言いながらほおぼる。熱々の料理は何にも代えがたい冬のごちそうですね。『魚河岸あげ』は存在感のある食材なので、食べ応えがあるとこも魅力です。はんぺんで代用しても、とろとろのスープとよく合います。

<河岸うどん レシピ>

材料:4人分

魚河岸あげ プレーン	2 パック
白菜	5 枚
うどん	4 玉
長ねぎ	1/2 本
水	1200cc
昆布 (5×5cm)	1 枚
薄口醤油	小さじ 2
塩	小さじ 1 1/2
胡椒	少々

作り方

- 1:白菜はざく切りに、長ねぎは粗みじん切りにする。
- 2:鍋に水、昆布、魚河岸あげ、1 で刻んだ白菜を入れて中火で煮る。5 分ほど煮たら具材を取り出す。
- 3:取り出した白菜はフードプロセッサーにかけて細かくし、2 のスープに戻す。沸騰させない程度にあたためながら、薄口しょうゆ、塩、胡椒で味を調える。
- 4:別鍋でゆでたうどんと魚河岸あげを 3 のスープに入れて温め、器に盛りつけて、長ねぎを上のにのせる。

※(写真のような)翡翠色に仕上げたい場合は、外葉をお使いください。



<今月のピックアップ食材 白菜>

白菜は軽く焦げ目をつけてから使うのもおすすめです。白菜の水分がほどよく蒸発することで、旨みや甘みが増します。オーブンをを使う場合は、一枚ずつ葉をはずして天板に並べ、中温で焼くこと。焼き網を使ってガスで焼いてもよいでしょう。焼いた白菜は、汁物や炒め物などの調理に使用しましょう。今回は、鮮やかな色にもこだわり、生の白菜を使用しました。

野崎 洋光(のざき・ひろみつ)さんプロフィール

1953 年福島県生まれ。武蔵野栄養専門学校卒業。1980 年「とく山」の料理長に、1989 年に「分とく山」を開店し、総料理長となる。和食の技と素材の味を活かした家庭料理のレシピで定評がある。

著書に、「野崎洋光 和のおかず決定版:「分とくやま」の永久保存レシピ」(世界文化社)、「つなげていきたい 野崎洋光の二十四節気の食」(家の光協会)など多数。



2011 年 12 月

この資料に関する問合せ先
株式会社紀文食品 広報室
〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7
TEL.03-6891-2751 FAX.03-6891-0706
紀文ホームページ <http://www.kibun.co.jp/>