

## 紀文・夏おでん 2008

～家庭で手軽に作れる夏向けおでん～  
スタンダード“和”レシピと、新提案“洋”レシピのご紹介

### 目次

はじめに	1p
渡辺あきこさん談話 「冷たいだしと薬味で味わうおでんで、夏の食卓に涼を」	2～3p
藤井恵さん談話 「トマトジュースで作る簡単洋風おでんで、夏おでんにチャレンジ」	4～5p
夏おでんレシピ 「夏野菜の冷やしおでん」	6p
「冷たいトマトスープのおでん」	7p



渡辺流「夏野菜の冷やしおでん」  
6p



藤井流「冷たいトマトスープのおでん」  
7p

2008年6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/>

## はじめに

おでんと言うと、ほっこりと湯気の立つ冬の風物詩のイメージですが、紀文食品では、四季を味わうおでんレシピの発信や夏向けの調理済みタイプのおでん商品の発売など、一年を通しておでんを楽しんでいただくご提案をしています。また、一昨年から販売をしている冷たいおでんは、ご好評をいただいております。夏の練り製品売り場の定番となりました。

今年、ご紹介するのは、火をあまり使わず家庭で簡単に作れる、和風スタンダードと洋風新提案それぞれの夏おでん。レシピをご考案いただいたのは、分かりやすく作りやすい、基本の家庭料理のレシピで人気の渡辺あきこさんと、おしゃれで栄養バランスの良いレシピが魅力の藤井恵さんです。

お二人には、夏おでんの作り方のポイントや、他におすすめするエスニック風の3種の夏おでんレシピについても教えていただきました。

今年は夏おでんを定番メニューに加えて、ひと味違った夏の食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか？

## ～夏おでん応援団～



渡辺 あきこ（わたなべ・あきこ）さんプロフィール

料理学校の講師を経て料理研究家に。基本を押さえて作りやすくアレンジした家庭料理に定評がある。

著書に「お弁当のすすめ」（高橋書店）「見てわかる調理の基本」（地球丸）「うまい鍋 BEST100」（主婦と生活社）など多数。

渡辺さんに作っていただいたのは、さっぱりと冷たいだしで練り製品と夏野菜をいただくおでん。

「おでんの汁は、だしと練り製品のうま味がたっぷり。夏のおでんは最後まで飲み干せるよう、かつおを効かせてうす口しょうゆであっさり調味付けました。夏の水分補給にもなりますよ。」とおっしゃっています。



藤井 恵（ふじい・めぐみ）さんプロフィール

女子栄養大学卒業。おしゃれな暮らしぶり、簡単でおいしい家庭料理が人気の料理研究家。2児の母親でもある。

著書に、「野菜たっぷり、のおつまみとおかずの本」（主婦と生活社）「藤井恵さんちの家族を元気にするごはん」（主婦の友社）「藤井恵のヤサイおやつ」（家の光協会）など多数。

藤井さんに作っていただいたのは、トマトの酸味と香味野菜の香りが食欲をそそるおでん。

「練り製品はかみごたえなどの食感がおいしさのひとつ。火を通さない夏のおでんなら、そのおいしさを存分に楽しみ、調理も手軽で一石二鳥ですよ。」とおっしゃっています。

## 冷たいだしと薬味で味わうおでんで、夏の食卓に涼を 渡辺あきこさん

### 栄養たっぷりのだしをおいしく、スープとしていただく冷やしおでん

今回は、暑い夏に水分と栄養がしっかり摂れ、火をあまり使わず、手軽に作れる夏おでんを紹介します。

「夏野菜の冷やしおでん」は、練り製品や野菜の具材と一緒に、きりっと冷やしただしを飲みながらいただくメニュー。冷やしておいしいように普段のおでんと比べて控えめに味付けし、あっさりとした上品なだしに仕上げました。

夏場は水分補給が大事ですし、だしにはかつお節や昆布、具材の栄養が溶け出しているため、疲労回復などの健康に役立つ効果がたくさんあります。

また、おでんの場合は、練り製品から魚のうま味が出るので、上等なだしを取ったような豊かな味わいのだしを、手軽に楽しむことができます。

### 煮る時間は約 10 分間、あとは冷蔵庫で冷やすだけ

おでんは煮込まないと独特の深みのある味わいが出ないと思いませんか？ところが、“煮る”のは、大根や玉子等煮えにくい具材のしんまで火を通し柔らかくするため、うま味を引き出し、味を染み込ませるには、具材をだしにつけておくだけで十分なのです。

今回のレシピではそれを上手に活用しました。煮る時間は、具材に火を通し、練り製品のうま味を引き出す下地を作るための 10 分程度に抑え、冷やしている間に味を染み込ませます。冷蔵庫に入れておくだけの簡単調理です。

練り製品は冷やしても、味や食感が変わったりだしに濁りやざらつきが出ることもありません。温かい料理だけでなく、冷やし料理にもとても便利な食材です。

### 応用次第でさまざまに楽しめる夏おでん、わが家のレシピを見つけて

今回ご紹介するレシピの材料を変えると、バリエーション豊かな夏おでんを楽しむことができます。

夏野菜は栄養価が高く色鮮やかなものが豊富ですから、今回のレシピのなす、さやいんげん、オクラの他に、冬瓜<sup>とうがん</sup>やきゅうり、トマトなど、いろいろ試してみてくださいね。だしに片栗粉や葛でとろみをつけても、おいしくお召し上がりいただけます。

また、夏おでんには、「薬味を楽しむ」こともおすすめしたいですね。薬味は料理の味わいを引き立てるのはもちろん、生姜は夏冷えしないように体を温め、すだちや夏に不足しがちなビタミン C を補うなど、さまざまな効用があります。何種類かを用意すればそれぞれの具材との組み合わせも楽しく、食卓での会話も弾みます。

おでんは定番の練りがらしだけでなく、いろいろな薬味と相性が良いので、今回使ったもの以外にも、みょうがやゆず、七味唐辛子、ゆずこしょう、かんずりなど、家にあるも

のや好みのものを加えてみてください。

今夏は、夏野菜とだしを味わう夏おでんで、食卓に涼を添えてはいかがでしょう。

### 渡辺流 夏おでんの作り方7カ条

1. かつお節の風味を効かせて、味付けはうす口しょうゆであっさり。味の目安はすまし汁より少し濃い目。
2. 練り製品からおいしいだしがたっぷり出るので、味付けは薄めに、最後に調味を。
3. 練り製品の油抜きはしっかり行い、雑味のない透き通っただしにする。
4. 煮る時間の目安は10分程度。冷蔵庫で冷やし、味を染み込ませる。
5. 野菜は、味が含みやすく煮崩れしにくいものを選び、食べ頃の固さにゆでる。
6. 具材は、冷めても脂が固まらないので練り製品がおすすめ。
7. 盛り付ける器を冷やしておく、心遣いの感じられるぐっとおいしい料理に。

#### ちょっと手数を加えて・・・

なすを焼きなすにしたり、ゆばを加えたり。また、汁にとろみをつけてあんにするのもおすすめ。

## トマトジュースで作る簡単洋風おでんで、夏おでんにチャレンジ 藤井 恵さん

### 暑い夏にぴったり！火を使わず材料を混ぜるだけ

今回ご紹介する「冷たいトマトスープのおでん」は、トマトジュースをスープのベースに、オリーブ油やレモン汁などで味付けし、練り製品ときゅうりやセロリなどの夏野菜を合わせます。材料を冷やしておけば作ってすぐ食べられるので、20分もあれば完成する本当に簡単なレシピです。

手早く済ませたい朝食にも便利ですし、にんにくを加えることでスープにしっかりとした味わいを出し、たっぷりの練り製品を具材にしているので、夕食の一品としても満足な食べごたえです。

トマトジュースは市販の飲料用を使って、無塩の場合は塩を多めにするなど、味の調整をしてください。

### トマトスープと練り製品は相性抜群

#### 夏野菜のしゃきしゃき感がおいしさのスパイスに

温かいおでんの、だしがじっくりと染み込んだ練り製品もおいしいものですが、今回の夏おでんでは、はんぺんのふわふわとした食感や生ちくわの皮の歯ざわり、蒲鉾のしこしことしたかみごたえなど、火を通さないからこそ味わえる、練り製品本来の持ち味を楽しんでほしいと思います。

練り製品は加熱や調味がしてあるので、そのまま食べられ、魚の栄養もたっぷり。わが家では、おでんや鍋ものに限らず、娘たちのお弁当やおかずの一品として、一年中活躍しています。ぜひもっと夏の調理にも活用してほしいものですね。

また、今回は、みじん切りにしたきゅうりやセロリなどの野菜をトッピングすることでしゃきしゃきとした食感を加え、ひと皿でいろいろな歯ごたえを楽しめるようにしました。

野菜は、香りが食欲をそそり、よりさっぱりといただけるので、とくに香味野菜をおすすめします。今回使ったもの以外では、みょうがや赤玉ねぎ、万能ねぎなども合いますよ。

### アレンジ自由なトマトスープおでん、食シーンに合わせて召し上がれ

ここで紹介する夏おでんは、アレンジの幅も広く、調味料や具材を少し変えるだけで違った味わいを楽しむことができます。

例えば、オリーブ油をごま油（小さじ1）に、レモン汁を酢（大さじ1/2）に変えて、薄くスライスしたきゅうりやおろし生姜を乗せれば、和風の冷やしおでんに変身します。朝食としていただくときは、おろしにんにくを抜くと軽めの味わいになりますし、ボリュームがほしいときは、ゆでたそうめんやカップリーニを加えても。練り製品は好みのものを

使って、カニ風味蒲鉾やチーちくなどもおすすめですよ。

さらに、今回は、スープカレーや<sup>マラー</sup>麻辣鍋、フォーをベースにした3品のエスニック風な夏おでんも簡単にご紹介します。どれもスパイスの香りが食欲をそそる、暑い夏に汗をかきながら食べてほしい温かいおでんです。家にある食材を使って、まずはチャレンジしてみてくださいね。

## 藤井さんおすすめ ホットなエスニック風夏おでん3種

「冷たいトマトスープのおでん」のレシピは7pに！

### トマト風味のスープカレーおでん

**材料**：スープの材料・・・玉ねぎ、人参、セロリ（それぞれみじん切り）、生姜、にんにく（それぞれすりおろす）、ホールトマト、カレーパウダー

具材・・・竹輪など好みの練り製品、玉ねぎ、人参など好みの野菜

**作り方**：玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにくをあめ色になるまでじっくり炒め、甘味が出たらカレーパウダーを加えて軽く炒める。ホールトマト、好みの野菜、水を加え、アクを取りながら10分間程煮立てる。練り製品を加え、さらに5分間程煮る。味を見ながら、塩で調味する。必要であればコンソメを加える。

### ピリ辛！<sup>マラー</sup>麻辣風おでん

**材料**：スープの材料・・・鶏ガラスープ（市販のもの）、生姜（スライス）、にんにく（まるごとつぶす）、赤唐辛子、長ねぎ（斜め切り）、クコの実

具材・・・つみれなど好みの練り製品、アスパラガス、レタス、プチトマトなど好みの野菜

**作り方**：鶏ガラスープに、生姜、にんにく、赤唐辛子、長ねぎ、クコの実を入れ、さらに、ごま油、ラー油、<sup>ホワジャオ</sup>花椒、塩で調味をし、ぐらぐらと煮立てる。煮立ったら、練り製品を入れ、野菜をさっとゆでながらいただく。締めはラーメンやうどんなどの麺類を入れて。子どもが食べる時は、ごま油を多めにラー油を少なくなど、辛味を調節する。

### ベトナム風フォーおでん

**材料**：スープの材料・・・鶏ガラスープ（市販のもの）、にんにく（スライス）、赤唐辛子（小口切り）

具材・・・揚ボールなど好みの練り製品、クレソン、香菜、サニーレタスなど好みの野菜

**作り方**：鶏ガラスープに、にんにく、赤唐辛子を入れて、ナンプラー、塩で調味する。煮立ったら練り製品を入れ、5分間程煮る。一人前の器にゆでたフォーとたっぷりの野菜を盛り、そこにスープと練り製品をよそう。好みでレモン汁を絞りにかけていただく。

## 渡辺あきこ流 和風夏おでん

### 「夏野菜の冷やしおでん」

透き通っただしが涼感を誘う冷やしおでん。  
薬味を添えて、うま味たっぷりのだしを飲みながらお召し上がりください。



#### 材料：4人分

焼ちくわ	1パック(2本)	A)かつおだし汁	1200cc
そのまま便利 ごぼう巻	1パック(6個)	うす口しょうゆ	大さじ2
さつま揚げ(巾着)	1パック(7枚)	酒	大さじ1
紀文 つみれ	1パック(6個)	みりん	大さじ1
おでん用昆布		塩	小さじ1/4
(乾燥タイプでないもの)	1パック(5本)	生姜	適量
結びしらたき	6個(150g)	青じそ	適量
なす	2本	すだち	適量
さやいんげん	12本(50g)		
オクラ	4本		

#### 作り方

1. 鍋にAを合わせ、おでん用昆布をつけておく。
2. 焼ちくわは半分に切り、それを斜め半分に切る。ごぼう巻、さつま揚げは熱湯につけて油抜きをする。結びしらたきは熱湯で下ゆでして、ザルに上げる。
3. 1に2とつみれを入れて中火にかけて、沸騰したら弱火で10分間煮る。火を止めて冷ましたら、冷蔵庫に入れて、冷やす。
4. なすはヘタを切って皮をむき、縦半分に切り、水にさらす。さやいんげんは半分の長さに切る。熱湯で、なす、さやいんげん、オクラをそれぞれ食べ頃の固さにゆでて、ザルにあげて冷ます。3の汁につける。
5. 生姜はすりおろす。青じそはせん切り、すだちは半分に切っておく。
6. 4を器に盛り、好みで5の薬味を添えていただく。

藤井恵流 洋風夏おでん

## 「冷たいトマトスープのおでん」

火を使わず、20分で作れる手軽なおでん。  
トマトジュースの酸味と香味野菜の爽やかな香りが食欲をそそります。



### 材料：4人分

はんぺん 大判	1パック (1枚)	A) トマトジュース	600cc
お造り蒲鉾 白	1パック (1本)	塩	小さじ1
竹筴 3本 (生ちくわ)	1パック (3本)	おろしにんにく	1片分
きゅうり	1本	オリーブ油	大さじ1
セロリ	1/2本	レモン汁	大さじ1/2
青じそ	10枚		
オリーブ油	適宜		

### 作り方

1. はんぺん、蒲鉾は1.5cm角に切り、竹筴は1cm幅の輪切りにする。きゅうり、セロリはみじん切り、青じそは千切りにする。
2. Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分間冷やす。
3. 1のはんぺん、蒲鉾、竹筴と2を混ぜ合わせ、器によそう。
4. 3に1のきゅうり、セロリ、青じそを散らし、好んでオリーブ油をまわしかける。
5. 4を混ぜ合わせながらいただく。