

【食の安全を考える会おすすめレシピ集】

豚肉と大豆の「じゅうしい」 (沖縄の炊き込みご飯だよ！)

- ① 米をとぎ、分量の濃縮だしを入れてから水をはかる。
- ② 昆布はキッチンばさみで細く切る (きざみ昆布でも良い)。しょうがは千切りにする。大豆缶は水を切っておく。
- ③ 豚肉は長さ5cm程度、幅5mm程度に適当に切る。
- ④ 昆布、しょうが、大豆、豚肉を入れてざっと混ぜて炊く。

※濃縮だしは市販の濃縮型のつゆでも良い。

自家製「濃縮だし」の作り方

- ① 材料を全て鍋に入れふたをして一晩おく。
- ② **必ずふたを取って**中火にかけ、煮立ったら火を弱めて1～2分。火を止めてさます。
- ③ サラシやガーゼなどで漉して清潔なビンに入れ保存する。ひねるように搾るとよい。空いた醤油ビンなどを洗わずに使用するのがベスト。
※腐る材料が一切入っていないので常温で通年保存可能！
※めんつゆ、納豆のタレ、湯豆腐のタレ、天つゆ、丼物のつゆ、煮物の味付けなど、全部これだけでOK！

～だしがらの使い方～

- ・昆布と干しいたけは細かく刻んで炊き込みご飯の元になる。ツナ缶や鶏肉とあわせるだけで味付け不要。おいしくて超簡単！（1回の濃縮だしの分量で6合分くらいになる）
- ・かつお節はから煎りして水分を飛ばしてフードプロセッサーなどで碎けばふりかけになる。ゴマなどと合わせると良い。また豆腐と一緒に煮込むと、調味不要でおいしい煮奴ができる。

パンナコッタ (生クリームなし牛乳900ccでもOKだよ！)

- ① 牛乳を鍋で弱火にかけて約60度前後にする。この時決して沸騰させないことが栄養価を壊さない最大のポイント！
- ② 火を止めて泡立て器で混ぜながら、粉ゼラチンをごく少量づつ振り入れ完全に溶かす。(水でふやかす必要のあるゼラチンはあらかじめ少量の水でふやかしてから使う)
生クリーム、ラム酒 (好みで)、砂糖も加えて混ぜる。
- ③ 大きなボールに水を張って鍋ごとつけ、お玉や大きめのスプーンでかき混ぜながら流水で荒熱を取り、容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 小鍋に砂糖と湯大さじ半分程度 (分量内) を入れて弱めの中火にかける。菜箸でかき混ぜながらわずかに煙が立って焦げてくるまで加熱して火を止める。泡が立つくらいの火加減がポイント。
- ⑤ すばやく残りの湯を入れて混ぜる。とけ残りがあるときは再び火にかけて煮溶かす。

材料 米4合分	
米	4合
豚肉スライス (どの部位でもOK)	200g
大豆水煮 (素材缶)	小1缶
昆布	5cm
濃縮だし	45cc
しょうが (千切りした量で)	大さじ1

材料 約900ml分	
だし昆布	約15cm
かつお節 (混合節でもOK)	約70g
干しいたけ	中8枚
丸大豆醤油	800cc
みりん (みりん風でもOK)	500cc

材料 約8個分	
-パンナコッタ-	
牛乳 (低温殺菌かパステライズド)	700cc
生クリーム	200cc
砂糖 (素精糖、きび砂糖、洗双糖など)	60g
粉ゼラチン (規定量の3分の2弱)	大3
ラム酒	適宜

-カラメル-	
砂糖 (素精糖、きび砂糖、洗双糖など)	50g
湯	60cc
※同分量で煮溶かすだけならシロップになる。黒砂糖を使って水を少なめで煮溶かすと黒蜜になる。	

すこやかだレシピ (サラダ編)

ひじきとコーンのサラダ

- ① ひじきをサッと水で洗いボールに入れ、たっぷり湯をかけてもどす。
- ② 白菜は繊維に沿って縦5cm幅5mm程度の千切りにする。
- ③ 人参は細い千切りにする。
- ④ ひじき、白菜、人参、コーンをボールでざっと混ぜ、盛り付けにクレソンを飾る。

材料 3～4人分	
ひじき	一掴み
白菜	ミニ白菜なら6分の1程度
人参	中半本
ホールコーン	大缶なら3分の1程度
クレソン	あれば少々

キノコのサラダ

- ① きのこと類をさっと茹でてザルにあげる。
- ② パセリをみじん切りにして、きのこ混ぜる。
- ③ サラダ菜をひと口大にちぎって皿に盛り、プチトマトを半割りをまわりに飾る。

材料 3～4人分	
きのこ類	数種類
パセリ	約25g (約半束)
サラダ菜	1つ
プチトマト	適宜

豆腐と若布のサラダ

- ① 豆腐は皿などの軽い重石をして水気を切っておく。
- ② 塩蔵わかめは水でもどす。
- ③ 大根は皮をむき繊維に沿って千切りにし、塩小さじ半分程度をふってよく揉み、水気を絞る。酢小さじ1を入れて混ぜる。
- ④ トマトを1cm角程度に切り、大根とよく混ぜる。
- ⑤ 中央に豆腐、まわりに大根とトマトを盛り、わかめを豆腐の上にのせ、ゴマを振る。
※豆腐とわかめだけでも、あっさり冷奴風でよい。大根とトマトの酢の物は、和洋中なんにでも相性が良い。

材料 3～4人分	
もめん豆腐	1丁
塩蔵わかめ	一掴み
大根	中太15センチ程度
トマト	中1個
ゴマ	適宜
塩	小さじ1/2
米酢	小さじ1

ごぼうサラダ

- ① ごぼうは斜めに薄く切り、さらに千切りにして水にさらす。一度水をかえてからザルで水気を切る。小鍋にカップ1程度の湯を沸かし濃縮だし大さじ1を入れて、ごぼうを入れ2分程度茹で、ザルにあけておく。
- ② ゴマをすり、マヨネーズ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油を混ぜ味を調える。ごぼうとあえる。

材料 3～4人分	
ごぼう	中1本
濃縮だし	大さじ1
ゴマ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1.5
米酢	小さじ1強
砂糖	小さじ1
丸大豆醤油	小さじ2/3
ごま油	適宜

超簡単サラダドレッシング

基本のゴマドレ：濃縮だし1、ごま油とサラダ油で1、米酢1を混ぜるだけ。

- A 豆板醤を少し加えるとピリカ中華風に。
 - B 練りゴマと豆板醤を加えると棒棒鶏ソースに。
- ※ 基本のゴマドレ (AとBも) はサラダ以外に豆腐にかけてもおいしい！

ドレッシングも面倒な人に！：味や香りのある調味料を使えば、塩、酢、オイルをふるだけでも！

※ たとえば、ハーブソルト、ハーブピネガー、バルサミコ酢、ごま油、オリーブオイル、ハーブオイルなど。特にオイルは一般的なサラダ油ではおいしくない。

にんにくチップでひと味アップ！：薄切りを低温の油でカリカリに揚げて冷蔵保存しておく。

※ サラダ、スープ、ラーメン、チャーハンに出来上がりに少量ふるだけで、格段においしいです！

