

## 第21回 試食メニューご紹介

### ☆☆ウェルカムドリンク☆☆ 柚子と生姜のホットティー

生姜は身体を温め、殺菌作用、解毒効果も期待できるなど、その効果もあってかスープやスイーツ、発泡酒などの製品が発表され、今注目度ナンバーワンの食材です。

そんな話題の生姜をすりおろして砂糖と共に煮詰めたシロップに柚子の皮と柚子のしぼり汁を加えてホットティーにしました。この季節にもってこいのドリンクになりました。



### ☆☆祝い肴☆☆ たたき牛蒡のカシューナッツ和え

牛蒡を食用として食べるのは意外にも日本と韓国だけでした。しかし最近では豊富な食物繊維が体内の有毒物質を排出するというところで、アメリカではごぼうサラダやきんぴらバーガーが人気だそうです。普通はたたき牛蒡は薄味で炊いた牛蒡を、酢の入ったごま和えにしますが、今回は茹でただけのごぼうをビタミンEも豊富なカシューナッツで和えました。ごまよりもこっくりとした味の変わりたたき牛蒡です。



#### 使用食材：牛蒡



おせち料理の中では、根菜であるごぼうは根が張ることから、家の土台がしっかりするよという意味があるそうです。

この写真は堀川ごぼう！京都の伝統野菜です。

## ☆☆口取り☆☆

## 七宝巻

中国では 3・5・7・9 といった奇数が縁起の良い数字だとされています。黄色い具材を金に見立てて7種類の食材、インカのみずめ、金時芋、銀杏、栗、菊、卵、チーズを鶏ひき肉と生湯葉で巻いて蒸しました。その切り口はまさに黄金色！同じ黄色でも濃淡を愛でて頂けます。



### 使用食材：インカのみずめ



インカのみずめはジャガイモの故郷、アンデス地方の品種を改良したものです。抗酸化力のあるカロチノイドは北あかりの7倍ともいわれています。栗のような濃厚な甘さと黄色い色が特徴で荷崩れしにくいので、煮物などにも向いています。

## ☆☆口取り☆☆

## かぼちゃと百合根の茶巾

かぼちゃを丸ごと焼いて、種と皮を取り除き、実とわたをつぶしてきんとんにしました。わたは通常捨ててしまいましたが、栄養分としても亜鉛をはじめとしたミネラル類が豊富だと言われています。独特の渋みと風味があり、銀杏を漬け込んだしょうゆ風味の水飴とよく合います。百合根の歯ざわりがアクセントとなる、おいしい茶巾のできあがりです。



### 使用食材：栗かぼちゃ



ビタミン・ミネラルなどが豊富なかぼちゃは栄養価の高い緑黄色野菜です。カロテンは粘膜を強化し、抵抗力をあげるので、風邪の予防などにも効果的です。厚く固い外皮があるので、夏に取れたかぼちゃは冬まで置いてもビタミン類が失われることはありません。

## ☆☆口取り☆☆ りんごきんとん

鳴門金時で作ったきんとんに、皮つきのまま蜜煮にした紅玉を合わせました。甘さの中に、紅玉の酸味が加わった変わり種のフルーツきんとんです。

黄金色のきんとんに真っ赤な紅玉は目にも鮮やかで、おせち料理の華やかさが増す一品です。



使用品種：鳴門金時



鳴門金時は徳島県の特産品で皮は紅色、果肉は鮮やかな黄色です。甘みが強いのが特徴で、繊維が少なくしっとりしています。

焼き芋やふかし芋にしてもとても美味しい品種です。

## ☆☆口取り☆☆ 百合根寿司 黄菊・紫菊・小鯛の笹寿司・スモークサーモン

百合根はほくほくとした食感と上品な甘みが特徴です。この百合根を茹でて裏ごしし、薄甘いあんに仕立てて小さく丸めたものに黄色と紫の2色の菊花の甘酢漬け、小鯛の笹寿司、スモークサーモンをそれぞれ巻きました。見た目も可愛いお寿司のできあがりです。



使用品種：百合根



百合根は百合の球根（鱗茎）のことで、鱗片が重なり合っ  
て球形になったものです。百合根は百の根が合わさるとい  
う意味があり、重なるというのはおめでたい象徴でもあり  
ます。天ぷらや茶碗蒸しなどによく使われます。

## ☆☆酢の物☆☆ 末広がりなます

末広がりのにちなみ、うど・かぶ・大根・れんこん・カリフラワー・金時人参・ちしゃとう・生サラミの8種類の具材が入った洋風なますです。

ピクルスに近い、さっぱりとした味付けに仕上がりました。



使用品種：ちしゃとう



関西でのおせち料理に使われるちしゃとうは、茎レタスと言われるレタスの仲間です。固い皮をむくと中から現れるエメラルドグリーン部分は若い竹に見立てられ、縁起物としておせち料理に使われます。

## ☆☆酢の物☆☆ 甘柿のきぬた巻

きぬたの名前の由来は、朝鮮半島でその昔使われていた道具の名前で、棒状のものに布を巻きつけて打ちつけ、つやを出ししわを取るものだそうです。この道具の形から何かを芯にして大根のかつらむきで巻いた料理をきぬた巻と呼びます。今回はかぶのスライスを甘酢につけ、平核無柿と生ハムを芯にして巻きました。かぶの甘酢漬の酸味、生ハムの塩味、柿の甘みが三位一体の絶妙な味を醸し出しています。



使用品種：平核無柿



日本の秋の代表的なフルーツで、原産地も日本のフルーツです。ビタミンCが豊富でカロチンも含まれています。平核無柿は渋柿生産量の8割を占める、種のない平たい形をした柿です。生食用に渋抜きをしたものはとても甘いのが特徴です。

## ☆☆口取り☆☆ 海老芋餅

里芋は稲作以前の日本の主食だったと言われています。親芋にたくさんの子芋がつくことから子孫繁栄にたとえられ、おめでたい食品としてお正月に食べる習慣になりました。その里芋の一種である海老芋をつぶし、鰯と炒めた牛蒡と一緒に上新粉で練り上げて、お餅の形に蒸しあげました。煮物とは違った海老芋の美味しさを発見していただける一品です。



使用品種：海老芋



海老芋は里芋の一種ですが、粘りやぬめりがなく、しっとりしているのが特徴で、煮崩れないという良さからよく煮物に使われます。また、形が海老に似ていることから長寿を願い、おせち料理にも使われる食材です。

## ☆☆煮しめ☆☆ 長芋の白煮

長芋はおろしたり、千切りにしてシャキシャキとした歯ごたえを楽しんだりと生で食べることの多い食材ですが、加熱した長芋もほくほくとした食感がとても美味しいものです。

今回はこの白さを活かして白煮にし、清らかさを表現してみました。この煮物の良さは何といてもすぐ煮えること！茹でこぼしてぬめりを取った長芋は5分もあれば煮えてしまいます。消化がよく、お正月にはうれしい一品です。



使用品種：長芋



長芋のねばりのもと、ムチンと呼ばれる成分で血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる働きがあります。芋類の中でもタンパク質が多く、しかもでんぷんの分解酵素ジアスターゼやアミラーゼが豊富に含まれていて消化がいいのも特徴です。

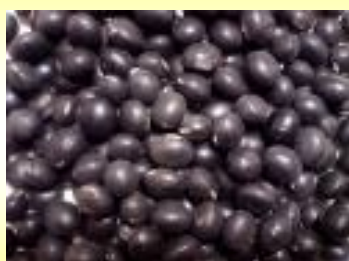
## ☆☆小吸物☆☆ 黒豆の洋椀

おせちには欠かせない黒豆。黒は魔除け、豆にはマメに元気に暮らせるようにとの意味があります。黒豆は煮豆にするのが定番ですが、今回は黒豆・玉ねぎ・ベーコンをミキサーにかけて洋風のポタージュ風に仕立てました。

オーブンで焼いたほくほくの長芋とお餅をトッピングして、お正月らしく金粉も載せました！黒豆の意外な使い方と美味しさを味わっていただきました。



使用品種：黒豆



黒豆は大豆の一種ですが、一般的な大豆と比べて黒い皮の部分にアントシアニンが多く含まれ、抗酸化作用が高いのが特徴です。またサポニンも豊富に含まれ、抗菌・抗炎症効果がある物質で油脂を分解する作用があり、中性脂肪やコレステロールを抑える効果が期待できます。

## ☆☆小吸物☆☆ すずしろ椀

すずしろはご存じの通り、大根のことです。現在出回っている大根の代表品種は青首大根といわれる首が緑色のものが甘みの強いのが特徴です。すりおろした大根で仕立てたすまし汁に大根の葉と桜でんぷ、揚げ餅で彩りよく仕上げました。

どうしても食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいがちなお正月に、胃にやさしい、おいしい椀物の出来上がりです。



使用品種：大根



品種により、辛み、味に差があり、部位によっても使い分けが必要ですが、旬を迎える冬大根は全体的に甘く、瑞々しいのであまり気にせず使えます。でんぷんの消化を助ける、ジアスターゼが含まれているので消化を助ける働きがあります。

## ☆☆ドリンク☆☆ パープルスウィートロードのジュース

パープルスウィートロードは紫芋の王様という意味です。色が濃いものは食味が良くないと言われていますが、食味優先で作られたのがこの品種で、甘みの強いのが特徴です。食欲をそそる赤紫の皮と中身も濃い紫で抗酸化作用のあるアントシアニンがたっぷり含まれています。

このパープルスウィートロードと豆乳を合わせて、アクセントとしてシナモンを加えて美味しいジュースに仕上げました。



## ☆☆ドリンク☆☆ 二つの紫野菜のジュース

紫人参、紫キャベツを組み合わせ、鮮やかな紫色のジュースを作ってみました。紫人参は外側が紫、内側はオレンジ色や黄色の珍しい人参です。肉質は固めですが、甘みがあります。この紫人参と紫キャベツにも含まれるアントシアニンは酸に触れると鮮やかに発色するので、今回もレモン汁を加えてきれいな色のジュースを作りました。

