

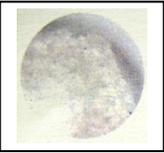
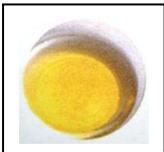
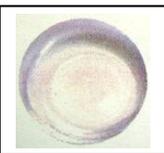
食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 料理のアクセントに ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご食育ソムリエ：星野 幸代

第9期食育ソムリエの認定を受けた星野幸代です。初めて食育ソムリエコーナーの担当になりました。よろしくお願ひ致します。立春が過ぎましたがまだまだ寒い日が続いています。先日は雪が降りびっくりしてしまいました。とは言え、外を見渡すと、梅の花が咲き始めていますね。もうそこまで春が来ています。今回は、野菜料理を風味豊かに味わい深くする調味料、特に野菜そのものの味を楽しみサラダなどには調味料使いがカギになります。よく使うものを中心にピックアップしましたので味付けの参考にしてみてくださいね！

『野菜が引き立つ調味料14』

<塩>	<こしょう>	ハーブソルトを作ってみよう！
 <p>天然塩 ミネラルが多く、深い味わい。</p>	 <p>こしょう 辛味も香りもまろやか。白身魚や鶏肉などの淡白な料理に。</p>	<p>味付けと同時に香りもつけられるハーブソルト。作り方は、ハーブを乾燥させて砕き、塩と混ぜるだけ。ハーブがないときも代用できて、重宝します。</p>
 <p>岩塩 天然塩の一種。粒が大きく、ゴツゴツしている。</p>	 <p>黒こしょう 辛味が強いのでアクセントをつけたいときに。肉料理におすすめ。</p>	<p>○肉料理におすすめ セージ ローズマリー ガーリックペッパー ブラックペッパー 塩</p>
 <p>ハーブソルト ハーブを混ぜた塩。色鮮やかで、香りも楽しめる。サラダなどに。</p>	 <p>ピンクペッパー 辛味がなくほのかな香り。鮮やかな赤い色も楽しめる。</p>	
<酢>	<油>	<p>○魚料理におすすめ パセリ エストラゴン（タラゴン） ピンクペッパー 塩</p> 
 <p>穀物酢 くせのない一般的な酢。味付けや臭み消し、酢の物などに。</p>	 <p>グリーンペッパー 辛味があまりなく、さわやかな風味。サラダやステーキなどに。</p>	
 <p>りんご酢 さわやかな甘みと酸味がある。ドレッシングや料理の風味づけに。</p>	 <p>オリーブオイル フレッシュな香りとうまみがある。サラダやパスタなどに。</p>	
 <p>バルサミコ酢 まろやかな甘みとコクがある。ドレッシングやソースの隠し味に。</p>	 <p>フレーバーオリーブオイル ハーブや柑橘類の果汁で香りをつけたオイル。料理の風味付けに。</p>	
 <p>白ワインビネガー 酸味が強いので、サラダやマリネなどに。</p>	 <p>ごま油 こうばしい香りとコクがある。ドレッシングや風味付けに。</p>	

<厚揚げローストと彩り野菜のサラダ>

地味な厚揚げを彩りのより野菜とともに、洋風仕立てにした料理です。厚揚げはこんがり焼き色をつけて香ばしく、野菜はフレッシュな生のまま、にんにくとバルサミコが効いたドレッシングであえました。

—材料— (2人分)

- ・厚揚げ・・・・・・・・・・150g
- ・きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- ・パプリカ(赤・黄)・・各1/4個
- ・セロリ・・・・・・・・・・1/3本
- ・プチトマト・・・・・・・・4個

<A>

- ・バルサミコ酢・・・・・・・・大さじ1/2
- ・オリーブオイル・・・・大さじ1
- ・醤油・・・・・・・・・・大さじ1
- ・にんにく(みじん切り)・・1/2かけ分
- ・粗挽き黒こしょう・・少々
- ・パセリ・・・・・・・・・・適量

—作り方—

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら残りの<A>の材料を加えて軽く煮詰める。
- ② きゅうりは縦半分に切り、種をスプーンでかき出して、0.5cm幅に切る。セロリも0.5cm幅に切る。パプリカは1.5cm四方、プチトマトは半分に切る。
- ③ 厚揚げは2cm角に切り、フライパンで表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ①の鍋に②、③を入れてあえる。
- ⑤ 器に盛って粗挽き黒こしょうをふり、パセリを飾る。

