

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <秋冬号>

Mizuoto

2023 Autumn & Winter

水音

「根菜」たっぷりの
韓国風料理

栄養面も使い勝手も優秀！



●材料(2人分)

- れんこん……1節(80~100g)
- じゃがいも(メークイーン)……1個
- 玉ねぎ………1/2個
- 小ねぎ………1/2束
- 春雨………30g
- 鶏肉手羽先(または鶏肉骨付きぶつ切り)……300~400g
- 電解水素水………400ml
- ごま油………大さじ1/2
- おろしんにく………小さじ1
- おろししょうが………大さじ1/2
- すり白ごま………大さじ1
- 黒砂糖あるいは三温糖………小さじ2
- はちみつ………大さじ1
- しょうゆ………大さじ2
- 酒………50ml

●作り方

- れんこんは皮つきのままひと口大よりやや大きめの乱切りに、じゃがいもは皮をむいて1.5cmの厚さの輪切りにする。玉ねぎはくし切りにする。小ねぎは3cmほどの長さに切る。春雨は電解水素水に浸けて戻す。
- たっぷりの電解水素水(分量外)を鍋で沸かし、鶏肉をさっとゆでて臭みを取り、キッチンペーパーなどで水分を取っておく。
- Aを合わせて、1/2ずつに分けておく。
- 鍋にごま油を熱し、2の鶏肉を入れてさっと炒めたら、電解水素水を加えて、あわせAの半量を入れて強火で煮たてる。
- アクを取りながら中火で15分ほど煮て、残りのAとれんこん、じゃがいも、玉ねぎを入れてさらに20分ほど煮る。
- 春雨を加えてさらに5分ほど煮たら、最後に、小ねぎを加えてひと煮する。

Point



春雨はたっぷりの電解水素水で戻す。

Point



電解水素水の湯にくぐらせて鶏肉の臭みを取る。

チムタツク

使っている根菜



れんこん



じゃがいも



根菜の良いところ

- ☑ 加熱することで柔らかくなり、胃腸にやさしい
- ☑ 大きく切ること満足感をアップできる
- ☑ 水溶性・不溶性ともに食物繊維が豊富
- ☑ 皮の部分に栄養が多い
- ☑ 干し野菜にして栄養価をアップできる

根菜に含まれる栄養素

ビタミンCが豊富な根菜

- れんこん ●じゃがいも
- さつまいも ●大根
- かぶ

ポリフェノールが豊富な根菜

- にんじん ●ごぼう
- れんこん ●しょうが

カリウムが豊富な根菜

- 長いも ●里いも
- じゃがいも ●だいこん
- れんこん ●さつまいも
- にんじん ●かぶ

水溶性・不溶性両方の食物繊維が豊富な根菜

- ごぼう ●さつまいも
- れんこん ●しょうが
- やまといも

栄養面も
使い勝手も優秀!

根菜

たっぷりの
韓国風料理

葉物野菜が減る冬は、地面の中でじっくりと栄養を蓄えてきた根菜類で栄養を摂りたいもの。冬は極寒になる「韓国」ならではの料理に根菜類を入れて、冬を温かく元気に過ごしましょう。



にんじん・里いも・れんこん・大根などの根菜類は、秋から冬にかけてが旬。この時期の根菜類は栄養価が高く、甘味も多くなります。しかも根菜類は、茹でたり煮たりすれば柔らかくなり、消化の良いものが多いのです。大きく切れば食べ応えも満足感もあります。さらに、根菜類には食物繊維が

多く含まれているのも特徴です。食物繊維には「水溶性」と「不溶性」があり、「水溶性食物繊維」は糖質の吸収を穏やかにして食後血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロール値を低下させる作用があります。「不溶性食物繊維」は便秘を改善するといわれ、腸内環境が整うことで、免疫力アップ

にも繋がります。両方の食物繊維を含む根菜も多くあり、生活習慣病などの予防にも活躍します。また、根菜の栄養素を余すことなく摂るには汁ごと食べる煮込み料理や鍋がおすすめ。抽出力が高い電解水素水を使うことで、素材の味や成分をより引き出してくれます。

冬の寒さが厳しい韓国には体を温める料理がたくさんあります。今号では根菜を加えてアレンジした「韓国風料理」をご紹介します!



教えてくれたのは

金丸絵里加さん

管理栄養士、料理研究家。「おいしい」と顔がほころぶような「おうちごはん」を提案。健康的な食生活のために、栄養価も考えた料理レシピを書籍、雑誌、テレビなどで多数紹介。



テンジャンチゲ

使っている根菜



しいも

●材料(2人分)

- しいも……………1～2個
- えのき茸……………小½袋
- 玉ねぎ……………¼個
- 煮干しだし……………400ml
- 木綿豆腐……………½丁
- コチュジャン……………小さじ2
- 赤みそもしくは韓国みそ……………大さじ1・½
- 長ねぎ……………¼本

●作り方

- しいもは皮をむき厚さ7～8mmの輪切りにする。えのき茸は長さを3等分に切ってほぐし、玉ねぎは1cm幅に切る。
- 鍋に電解水素水でとった煮干しだしと、しいも、えのき茸を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めてしいもが柔らかくなるまで(約10分ほど)煮る。
- コチュジャンと赤みそを溶き入れ、玉ねぎと食べやすい大きさに切った木綿豆腐を加えて、さらに5分ほど煮込む。器に盛ってから小口切りにした長ねぎをのせる。

Point



煮干しだしは、容器に電解水素水1L、煮干し30gを入れ、冷蔵庫で一晩おいて作る。電解水素水でだしをとることで、煮干しの旨みを引き出してくれる。

●材料(2～3人分)

- 米……………2合
- ゆでタコ(足)……………200g
- 大根……………80g
- ごま油……………小さじ2
- きざみ海苔……………適宜
- 電解水素水・酒……………各大さじ2
- ダシダ……………小さじ1
- A おろしにんにく……………小さじ½
- 粉唐辛子……………小さじ1弱
- しょうゆ……………小さじ4
- みりん……………大さじ1
- いりごま(白)……………大さじ1

●作り方

- 米は電解水素水でといで、30分ほどざるに上げておく。ゆでタコは斜め薄切りにする。大根は2cm長さの細切りにする。
- 小鍋にAを合わせて、中火で煮る。1のタコを加えてひと煮たちしたら火を止めて、そのまま30分ほどおいて味を含ませる。
- 2を具と煮汁に分ける。
- 3の煮汁、ごま油、1の米を炊飯器に入れ、電解水素水を加えて2合分の目盛りまで水加減し、大根と3の具をのせて通常モードで炊く。
- 炊き上がったらさっくりと混ぜて器に盛り、刻みものをのせる。

使っている根菜



大根

Point



電解水素水で炊き込みご飯を炊くと味が染み込みやすい。



韓国風 タコの炊き込みご飯

Point



電解水素水を沸かした湯でブリを霜降りにする。



冷たい電解水素水で洗うことで、ブリの臭みが取れる。

●材料(2人分)

- 大根……………300g
- 昆布……………5cm角1枚
- 電解水素水……………1L
- ブリ(あら)……………1パック分(500～600g)
- ごぼう……………1本
- しょうが……………1かけ
- にんにく……………1かけ
- 酒……………100ml
- 白菜キムチ……………150g
- にら……………½束
- しょうゆ……………大さじ1・½
- A コチュジャン・みりん……………各大さじ1
- 砂糖……………大さじ2

●作り方

- 大根は2cmほどの厚さに切り、鍋に昆布とともにに入れて、かぶる程度の電解水素水(分量外)を入れて火にかけ、煮立ったら弱めの中火で約20分ゆででざるにあげる。
- ごぼうは(太ければ半分にして)5cmほどの長さに切る。しょうがとにんにくを薄切りにする。
- 電解水素水(分量外)を別の鍋でわかしてブリをくぐらせ、流水で血合いなどを洗い、水けをキッチンペーパーなどでふく。
- 鍋に電解水素水と1と2を入れて酒を注ぎ入れる。その上に3をのせる。
- 中火にして煮立ったらアクを取り、白菜キムチとAを加えて落し蓋をする。
- 時々煮汁を回しかけながら、1時間ほど弱めの中火で煮る。
- 食べるときに4～5cm長さに切ったにらを加えて、ひと煮たちさせる。

ごぼう入りピリ辛ブリ大根

使っている根菜



大根



ごぼう



長いもち麦の
塩こうじ参鶏湯



使っている根菜

長いも

さつまいも

Point



電解水素水で煮込むことで
素材のうまみを引き出す。

●材料 (2人分)

- | | | | |
|-------|-----------|-------|----------|
| 鶏肉手羽元 | 6本 | 電解水素水 | 800ml |
| 塩こうじ | 大さじ1 | もち麦 | 1袋 (50g) |
| にんにく | 1かけ | 塩 | 小さじ¼ |
| しょうが | 1かけ | こしょう | 少々 |
| 長ねぎ | 1本 | くこの実 | 10粒 |
| 長いも | ½本 (200g) | 松の実 | 大さじ1 |
| さつまいも | ½本 (100g) | | |

●作り方

- 1 鶏肉は塩こうじをもみこんでおく。にんにくは半分切って包丁の背でつぶす。しょうがは薄切りにする。
- 2 長ねぎは3cm長さのぶつ切り、長いもは包丁の背で軽くひげ根を取って(もしくは、ひげ根を焼いて)皮付きのまま4~5cm長さの棒状に切り、さつまいもは皮付きのまま長いもと同様の大きさに切る。
- 3 鍋に1を入れて、電解水素水を注いで火にかけて、煮立ったらアクを取る。もち麦を加えて弱めの中火にし、ふたをずらして約20~30分煮込む。
- 4 塩とこしょうで味を調え、2とくこの実、松の実を加えて、さらに10~15分煮込む。

Point



電解水素水で煮込むことで
より味わいが深くなる。

●材料 (2人分)

- | | | | |
|--------|-------|---------|--------|
| 牛こま切れ肉 | 120g | 大豆もやし | ½袋 |
| にんじん | ½本 | コチュジャン | 大さじ1・½ |
| ごぼう | ½本 | しょうゆ | 大さじ1 |
| 赤パプリカ | ¼個 | 砂糖 | 小さじ2 |
| にら | ½束 | おろしにんにく | 小さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 | すり白ごま | 大さじ1 |
| 電解水素水 | 800ml | 粉唐辛子 | 小さじ2 |
| ダシダ | 小さじ1 | | |

●作り方

- 1 牛こま切れ肉は細切りにし、Aをもみ込む。にんじんは4~5cmの細切り、ごぼうは縦半分切ってから薄切りにする。赤パプリカは細切りにする。にらは3~4cm長さに切る。
- 2 鍋にごま油と1の牛肉を入れて、強火で肉の色が変わるまで炒めたら、電解水素水とダシダを加える。煮立ったらアクを取り、1のにんじんとごぼうを加えて、蓋をして弱めの中火で10分ほど煮る。
- 3 大豆もやしと1のパプリカを加えてさらに4~5分煮る。
- 4 1のにらを加えてひと煮たちさせる。

使っている根菜



にんじん



ごぼう

ユツケジャンスー



ポリフェノールがたっぷり!

「ごぼう茶」の作り方

ごぼうのアクや皮にはたくさんのポリフェノールが含まれています。皮付きのまま干して作る「ごぼう茶」は、無駄な脂肪やコレステロールを排出したり、抗酸化作用が期待できます。飲みにくいと感じる時はハチミツを入れるのがおすすめ!

●材料

ごぼう……………1本(150g)

●作り方

1 ごぼうはたわしなどで水洗いし、皮付きのままピーラーなどでさがぎにする。



2 ざるなどに広げて、できるだけ水分が飛ばすように、1~2日天日干しする。
(もしくは、少量ずつ耐熱皿に広げて、500wの電子レンジで2分30秒ほど加熱する。)

3 フライパンで10分ほど弱めの中火で、乾煎りにする。



4 急須にひとつまみ(約20g)を入れて電解水素水を沸かしたお湯を注ぎ、5分ほどおいてからカップに注ぐ。

※保存方法: 清潔な器に入れ、冷蔵庫で保存し、2~3日で使いきる。

プラスして
おいしく飲む!

