

『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 <春夏号>

# Mizuoto

2024 Spring & Summer

水音

抽出力の高い電解水素水で取った

美味しいかつおだしを  
夏野菜で楽しむ





## 夏野菜のお浸し

夏野菜は色も味も濃く、薄味のだしでも美味しくいただけます。

### ●材料(2人分)

ゴーヤ……………½本	A	一番だし……………300ml
オクラ……………6本		しょうゆ……………大さじ1
みょうが……………3本		塩……………小さじ¼
ミニトマト……………8個		みりん……………大さじ2

### ●作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、中の種とワタを取り、7～8mmの厚さに切る。オクラは額の周りをくるとむく。みょうがは縦半分に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- 2 鍋に電解水素水(分量外)を沸騰させ、みょうがとミニトマトをさっと茹で、電解水素水の冷水に取り出す。ミニトマトは冷水の中で湯むきをする。
- 3 同じ鍋にゴーヤとオクラを入れて2分ほど茹で、電解水素水の冷水へ上げる。
- 4 小鍋にAを入れ、フツフツと煮立ってきたら火を止め、粗熱を取る。
- 5 容器に2と3の野菜を並べ入れ、4を注ぎ、1時間以上漬ける。



**POINT!**  
電解水素水で茹でると、色が鮮やかに。



## 一番だし「素材本来の味を楽しめる」

抽出力の高い電解水素水で取った

# 美味しいかつおだしを夏野菜で楽しむ

だしがきいた料理はコクがあり、薄味にしても美味しく食べられます。特にかつおだしは、和食には欠かせないもの。そのかつおだしを栄養たっぷりの夏野菜と合わせると、さらに美味しく、体に良い料理になります。

手間をかけて取ったかつおだしを使うと、深いうま味のある料理になり、塩分を控えても美味しくなります。そのうま味は、イノシン酸。かつおだしの味と香りは食欲を湧かせます。

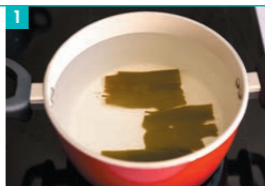
ヒスチジンやアンセリンというアミノ酸が含まれていて、血流をよくしたり、疲労感を軽減するといわれています。

夏は食欲が減退し、胃腸の働きも弱まりがち。そんな時は、色鮮やかな夏野菜で視覚を刺激し、かつおだしの香りや嗅覚や味覚を楽しませるのもおすすめです。

また、電解水素水は抽出力が高く、素材のうま味を引き出してくれるので、用途に合わせてだしの取り方もアレンジしてみてください。

### 一番だし

昆布とかつお節で取った上品な香り高いだし。



鍋に1Lの電解水素水と昆布10gを入れ、10分ほど浸けたら火にかけて、沸騰する直前に取り出す。



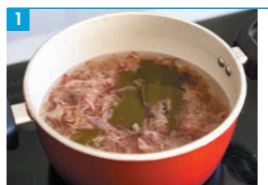
①にかつお節を15g入れて再び火をかけ、沸騰したら火を止めてアクを取る。



そのまま10分ほど置き、キッチンペーパーなどでこすと、色と香りが濃い一番だしに。

### 二番だし

一番だしのだしがらを煮出して取るだし。うま味が強い。



一番だしを取った後のかつお節と昆布を鍋に戻し、電解水素水を1L入れて火にかける。



沸騰したら火を止めて10分ほど置き、キッチンペーパーなどでこすと、うま味の強い二番だしに。

### だしの保存方法

3日ほどであれば、保存瓶などに入れて冷蔵庫へ。また、ジッパー付き保存袋に入れて冷凍庫で保存すると2週間ほど持ちます。



### 簡単にだしを取るなら

手間をかけたくない時や時間がない時は、こんな方法でも美味しいだしができます。

#### 水だし

電解水素水1Lに昆布10g、かつお節15gを入れて、冷蔵庫で一晩置くだけで、美味しい水だしができあがります。



#### レンジだし

ボウルに電解水素水500mlと昆布5g、かつお節7gを入れて、600Wのレンジで2分加熱します。それをキッチンペーパーなどでこせば、すぐに使いたいときに即席でだしができます。



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。

## トマトとアスパラのお吸い物

一番だしといえば「お吸い物」。かつおだしの香りと味をしっかりと味わえます。

### ●材料(2人分)

トマト……………1個
アスパラガス……………4本
一番だし……………400ml
酒……………大さじ1
塩……………小さじ¼
しょうゆ……………小さじ1
みょうが……………適宜

### ●作り方

- 1 トマトは湯むきして、大きめのくし形に切る。アスパラガスは下半分の皮をピーラーでむき、3～4cmの長さに切る。
- 2 鍋に一番だしと酒、塩を入れて中火で煮立てる。
- 3 アスパラを加えて1～2分煮て、トマトを加えて再び煮立ったら、しょうゆを加えてさっと混ぜる。
- 4 器に盛り、お好みでせん切りしたみょうがをのせる。

雑味が少なく、かつおの香りをしっかりと楽しめるので、繊細な味付けの料理にぴったり。





# 焼きとうもろこしとツナの炊き込みご飯

旬のとうもろこしをバターしょうゆで焼くと香ばしさが加わります。ツナとかつおだしでうま味もアップ!

## ●材料 (3~4人分)

とうもろこし……………1本  
小ねぎ……………適宜  
バター……………15g  
しょうゆ……………小さじ2  
白米……………2合  
ツナ缶詰……………小1缶  
みりん……………小さじ1  
塩……………小さじ½  
酒……………大さじ2  
二番だし……………350ml

## ●作り方

- 1 とうもろこしは長さを半分に切る。小ねぎは小口に切る。
- 2 フライパンにバターを入れて中火で熱し、とうもろこしを転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く。しょうゆを回しかけて、汁けが飛んだら取り出して粗熱を取り、芯にそって包丁で実をそぎ落とす。
- 3 炊飯器に洗った米とツナ缶詰(汁ごと)、みりん、塩、酒、二番だしを入れて混ぜ、2の実と芯をのせて、通常通りに炊飯する。
- 4 炊き上がったら、とうもろこしの芯を取り出して全体をさっくりと混ぜる。器に盛り、小ねぎをのせる。

### POINT!

電解水素水で炊くと、味が染み込みやすい!



# 「二番だし」「何にでも合う万能だし」

うま味がしっかりと出ているので、どんな料理にもぴったり。



# 枝豆のおだしペペロンチーノ

オリーブ油を使ったペペロンチーノも、かつおだしを少し加えるだけで美味しさが増します。

## ●材料 (2人分)

電解水素水……………1L  
塩……………10g  
スパゲッティ……………160g  
オリーブ油……………大さじ3  
ニンニク(薄切り)……………2片分  
枝豆(むきみ)……………60g  
赤唐辛子(輪切り)……………ひとつまみ  
桜エビ(素干し)……………6g  
しらす干し……………20g  
A 二番だし……………大さじ4  
しょうゆ……………小さじ1

## ●作り方

- 1 鍋に電解水素水と塩を入れて強火で沸かす。そこにスパゲッティを入れて、袋の表示時間より1分程度短く茹でる。
- 2 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、こんがりとしらすができたら、枝豆と赤唐辛子を入れて炒める。なじんだら、桜エビとしらすも加えまぜる。
- 3 強火にして、茹であがったスパゲッティを加え、Aを混ぜて入れ、フライパンをゆすりながら全体にソースを絡めて仕上げ、器に盛る。

### POINT!

電解水素水でスパゲッティを茹でると、コシが出ます。





# 和だしでつくる さっぱり風味の豚の角煮

豚バラ肉を煮る前に焼いて、電解水素水で下茹ですること、さっぱりとした仕上がりに。

## ●材料 (3~4人分)

とうもろこし……………1本  
 長ねぎ……………1本のうちの白い部分  
 オクラ……………8~10本  
 豚バラブロック……………400~500g  
 長ねぎ……………1本のうちの青い部分  
 しょうが(薄切り)……………½片  
 電解水素水……………適量

A しょうが(薄切り)……………½片  
 二番だし……………500ml  
 酒……………50ml  
 しょうゆ・みりん……………大さじ3  
 ざらめ糖……………大さじ2  
 (※なければ砂糖で代用可)  
 酢……………小さじ2

## ●作り方

- 1 とうもろこしは6等分の輪切りに、長ねぎの白い部分は3cmに切る。オクラは額の周りをくるとむく。
- 2 豚肉は3~4cm角に切り、油をひかずに表面を強火で焼く。
- 3 厚手の鍋に、2と長ねぎの青い部分、しょうが、かぶる程度の電解水素水を入れて、火にかける。煮立ったら弱火にして厚手のキッチンペーパーで落し蓋をし、竹串がスーッと通るくらい(約90分)まで茹で、脂とアクを落としてから豚肉だけを取り出す。
- 4 鍋の湯を捨てて洗い、Aと豚肉を入れて中火にかける。煮立ったら落とし蓋と鍋の蓋をして弱火で1時間煮る。とうもろこしと長ねぎの白い部分を加えて10~15分煮て、再び落し蓋をして粗熱がとれるまで置く。
- 5 再び火にかけて煮立ったら、オクラを加えてひと煮する。
- 6 オクラを取り出して、照りが出るまで、時々鍋を回しながらひと煮立ちさせる。
- 7 6とオクラを器に盛り付け、残った汁をかける。

## 豚バラ肉の下処理



豚バラ肉は焼くと脂が減り、香ばしさも加わります。



電解水素水で下茹ですると、アクや脂が落ちやすくなります。



**POINT!**  
 酸性水でそうめんを茹でると、コシが出ます。



# 野菜たっぷり冷やしそうめん かつおだしのジュレかけ

そうめんのつゆを透明なジュレにすれば涼しげな印象に。おもてなし料理にもおすすめ!

## ●材料 (2人分)

〈かつおだしのジュレ〉  
 電解水素水……………大さじ2  
 粉ゼラチン……………3g  
 二番だし……………200ml  
 めんつゆ(3倍濃縮)……………50ml  
 海老(殻付き)……………6尾  
 しょうが……………¼かけ

カイワレ菜……………½パック  
 みょうが……………2個  
 しその葉……………6枚  
 トマト……………½個  
 オクラ……………4本  
 そうめん(乾)……………150g  
 ごま油……………小さじ1

## ●作り方

- 1 最初に、「かつおだしのジュレ」を作る。電解水素水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。小鍋に二番だしとめんつゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。そこへ、ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、バットに入れて2時間程冷蔵庫で固める。
- 2 海老は殻をむいて背ワタを取る。小鍋に電解水素水100mlと酒大さじ2(ともに分量外)を入れて沸かし、海老を加えて色が変わるまで火を通す。
- 3 しょうがはみじん切りに、カイワレは長さを半分に切り、みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、しその葉はせん切りにして、それらを混ぜる。トマトはくし形に切る。
- 4 オクラは額の周りをくるとむき、沸かした電解水素水(分量外)でさっと茹でて水に取る。そうめんは酸性水(分量外)を沸かして、袋の表示通りの時間で茹で、冷水にとって水けをきる。
- 5 器にそうめんを盛り、斜め半分に切ったオクラと海老、トマト、3で混ぜた薬味、フォークなどで粗く崩した1のジュレをのせて、最後にごま油を回しかける。

**POINT!**  
 冷蔵庫で固めたジュレは、フォークで粗く崩す。





体のほてりを冷ます

# ミント緑茶

清涼感のある香りが特長の「ミント」は、体のほてりを冷ましたり、食欲不振にも効果があるといわれています。

いつもの緑茶に加えれば、ミントの香りを楽しみながらさっぱりといただけます。氷を加えてアイ스티ーにするのもおすすめ！



## ●作り方

洗ったミントの葉10gをポットなどに入れ、電解水素水で淹れた緑茶を注ぎます。5分ほど置いて飲むと、ミントの香りが緑茶に加わります。



電解水素水で淹れたお茶は、ミントの味がしっかりと感じられおいしくなります。