



旬の大根を丸ごと生かした「大根もち」と「大根葉の肉味噌」は、和食のプロならではの料理。肉味噌は常備菜としても重宝する

おきなわん 野菜ソムリエの

ベジフル健美生活 ③④

上原咲子さん

料理界の東大と称される調理師専門学校で調理師免許を取得後、日本料理の世界で活躍してきた上原咲子さん。プロの道を離れ、結婚して4児の母となった今も、料理への興味は尽きない。

「まごはやさしい」の心

「ジュニア野菜ソムリエの講座、ベジフルビューティー養成講座も勉強になりました。子どもを4人産んで15分も太ってしまい、キレイになりたくて受講しましたが、体の中から美しくなるための栄養学や、より効率的に野菜や果物の栄養素を摂取する食べ方など、実践的な内容が楽しかった」と話す上原さん。

一昨年はジュニア野菜ソムリエ、昨年はベジフルビューティーセルフアドバイザーの資格を取得。こうして得た知識を生かし、夫が営むリフォーム会社を手伝いながら、IHクッキングヒーターを導入した顧客向けに、料理教室を開催している。

「私が心がけているのは『まごはやさしい』。これだけで栄養バランスがよくなりますよ。『ま』は、食物繊維や良質なたんぱく質を豊富に含む豆類のことで、みそ、納豆

野菜料理でおもてなし

和食の知識生かして

なども含まれる。「」はミネラルやビタミンEを含むごま。「わ」は、わかめ、昆布、ひじき、海苔など、ミネラルや食物繊維たっぷりの海藻類。「や」は野菜で、冬場は特に、ビタミン豊富な緑黄色野菜や、食物繊維が豊かな根菜類に注目。「さ」は魚で、特に丸ごと食べる小魚はカルシウムの宝庫。DHAやEPAが豊富な青背魚もオススメ。「し」はしいたけなど、食物繊維と低カロリーが魅力のきのこ類。「い」はビタミン、ミネラル、食物繊維に富むいも類。上原さんのレシピは、おいしさ、手軽さに加え、栄養バランスも配慮されているのだ。

上原流絶品和食レシピ

和食のプロとしての技術に新たな知識を加え、料理教室をスタートさせた上原さん。旬の食材を使った簡単おもてなし料理、「大根もち」と「大根葉の肉味噌」のレシピを教えてください。大根と葉をたっぷり使った大根もちは、旧正月のおもてなしに。大根葉の肉味噌は、ご飯やお弁当によく合う使い勝手のいい常備菜。和食のセンスを生かした、上原流の絶品メニューだ。

◆大根もち

大根10cmはすりおろし、細かく刻んだ大根葉の茎40gと白玉粉140gを加えてよく混ぜ、耳たぶくらいの軟らかさになったら円形にまとめ、ごま油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。

◆大根葉の肉味噌

大根葉は細かく刻み、お好みのひき肉(合びき、鶏など)、おろしにんにくを加えて炒め、酒、砂糖、しょうゆ、いなむるち味噌、みりんを調える。

取材／堀 基子(野菜ソムリエ、ライター)
Ⅱ第3週に掲載

うえはら・さきこ / 調理師免許を取得後、日本料理の世界へ。現在はIHクッキングヒーターを活用した料理講習などで活躍。2012年にジュニア野菜ソムリエ、2013年にベジフルビューティーセルフアドバイザーの資格を取得。一男三女の母。



PROFILE