



ねぎ塩ごはん ～黄にらの辛みサラダ乗せ～



材料	(2～3人分)
黄にら	2束(100g)
万能ねぎ	3本
帆立貝柱(水煮缶)	1/2缶(70g)
A ごま油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ご飯	2人分
万能ねぎ	8本
塩	少々
ごま油	少々
万能ねぎ(飾り用)	2本

黄にらとは、にらを、日光を遮って軟化栽培したもので、にらもやしと呼ばれています。にら特有の香りもするが、にらよりアクも少なく甘みがあるので、和え物によく使われます。黄にらは、脳の老化を食い止めるといわれるアホエンという物質が含まれています。脳内でアホエンが神経伝達物質の無駄な消失を抑え、情報量をアップさせるため、記憶力が高くなると考えられています。

作り方

- ① 黄にらと万能ねぎ3本は、4～5cmの長さに切ります。
- ② 沸騰した鍋に黄にらを入れて手早くゆで、冷水にとります。
- ③ (A)に帆立をほぐしながら入れ入れます。
- ④ ③に水気を切った黄にらと万能ねぎを入れ、サッと和えます。
- ⑤ 万能ねぎ8本を小口切りにします。
- ⑥ ご飯と⑤・塩・ごま油を混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥を器に盛り、④を乗せて万能ねぎを飾ります。

牛肉ときのこの和風ピラフ



秋の味覚「きのこ」をたっぷり使ったピラフ。きのこは食物繊維が豊富で整腸作用に優れ、「食欲の秋」で過食気味な体をやさしくいたわってくれます。また、シメジには、細胞を活性化させるビタミンB2が多く含まれるため、夏の強い日差しでダメージを受けた肌を改善してくれるたのしい一皿となっています。

材料	(2~3人分)
米	2カップ
白ネギ	1本(140~150g)
しいたけ	3枚(50g)
しめじ	1パック(100g)
牛肉・こま切れ(国産)	120g
バター	10g
塩	少々
こしょう	少々
A 水	450~500ml
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
赤パプリカ	適宜
粗挽き黒こしょう	適宜
ぎんなん(お好みで)	8粒

作り方

- ① 米は炊く1時間前には、きれいに洗ってザルにあげます。
- ② 白ネギは縦半分に切って、1cm幅に切ります。しいたけは7~8cm角に切り、しめじはほぐします。牛肉は小さめに切ります。
- ③ フライパンにバターを入れて、ねぎ、しいたけ・しめじ、牛肉の順に炒め、軽く塩・こしょうで下味をつけます。
- ④ 牛肉に、ほぼ火が通ったら、①を入れて炒めます。
- ⑤ ④を炊飯器に入れて、(A)を加え、炊きます。
- ⑥ ⑤を器に盛って、小角切りの赤パプリカと、ゆでたまごぎんなんをのせ、お好みで粗挽き黒こしょうをふって、召し上がります。

ヤリイカの照り煮どんぶり



イカの旨味がギュッと詰まった照り煮とシャキシャキレタス、味のアクセントとなる紅しょうがでご飯が一層すすみます。イカは低エネルギー・低脂肪で、良質のたんぱく質源です。亜鉛やナイアシンなども豊富に含み、タウリンも多いため、血中コレステロール値を下げ、肝機能を高めます。秋は夏の疲れを解消し、これから寒くなる冬に向けてエネルギーを蓄え、体調を整える季節。これ1杯で栄養バランスの良いどんぶり物は、体調管理に大活躍してくれます。

材料	(2~3人分)
ヤリイカ (1杯250g位のもの)	2杯
A 水	200ml
酒	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ2弱
砂糖	大さじ1強~1・1/2
しょうが(すりおろし)	中1片
オクラ	6本
レタス	1枚
ご飯	2人分
紅しょうが	適宜

作り方

- ① イカは内臓をやぶらないように中身を抜き、軟骨を取って一度洗います。からす口と内臓をキッチンバサミでとります。足の先をキッチンバサミで少し切り、足を胴の中に入れてつまようじで口を開じます。
- ② 鍋(又はフライパン)に(A)を入れ、煮立ったら①のイカを加えてアルミホイルをかぶせて、15分間程中弱火で煮ます。
- ③ オクラはヘタを剥きます。
- ④ ②にオクラを入れ、サッと煮ます。
- ⑤ 熱いうちにつまようじを抜き、冷めてから切ります。
- ⑥ レタスはせん切りにしてご飯の上へのせ、その上に⑤のイカの照り煮をのせ、煮汁をかけます。
- ⑦ ⑥に紅しょうがを散らします。