



11/20は
いいかんぶつ
の日

高タンパク低脂肪の高野豆腐を使うことで、
少量の豚肉でもボリュームあるヘルシーおかずに。
高野豆腐 × 肉
【高野豆腐のパリッと豚巻き】

高野豆腐のパリッと豚巻き

■材料(3人分)
高野豆腐…2枚 焼き海苔…1枚
豚肉(薄切り)…200g ポン酢…大さじ1
長芋…80g サラダ油…小さじ1

【レシピ考案者】
かんぶつマエストロ
小西 良依さん

■作り方
1.高野豆腐は水(分量外)でもどした後に水気を軽く切り、1枚を8等分の棒状に切る。豚肉は半分の長さ、長芋、焼き海苔は高野豆腐と同じサイズの棒状に切る。
2.豚肉を縦長に広げ、高野豆腐・焼き海苔・長芋を順に重ねる。手前からきつく巻き付ける。これを16本作る。
3.フライパンにサラダ油を熱し、2の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼きつける。高野豆腐がパリッとするまで全体に焼き色をつけたら器に盛りつけ、ポン酢をつけていただく。

かんぶつ豆知識

【高野豆腐】

豆腐が元となっている高野豆腐は、豆腐に含まれる良質のたんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養素を効率よく摂ることができるかんぶつです。またリノール酸(不飽和脂肪酸)によるコレステロールの低下作用も期待できます。

調理時間 20分、1人分 361kcal



11/20は
いいかんぶつ
の日

切り干し大根と生の大根、ダブルの大根を
コトコト煮込んで作る、和風のカレーライスです。
切り干し大根 × 野菜
【切り干し大根と角切り大根の和風カレー】

切り干し大根と角切り大根の和風カレー

■材料(2人分)
切り干し大根(乾燥)…2/3カップ分
大根…1/2本(約500g)
にんにく…1片
生姜…1片
水…2カップ
料理酒…大さじ3
醤油…大さじ2
カレー粉…大さじ1
片栗粉…小さじ2
ごはん…2膳

【レシピ考案者】
かんぶつマエストロ
庄司 いずみさん

■作り方
1.切り干し大根はボウルに入れてサッと洗い、食べやすい大きさに切る(戻さなくてよい)。大根は2cm角の角切りに、にんにくと生姜はみじん切りにする。
2.鍋に1で切った材料と水、料理酒を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして6~7分コトコト煮込む。大根が柔らかくなったら醤油とカレー粉を入れてさらに3分煮て味を馴染ませる。
3.三倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ごはんと一緒に盛りつける。あれば万能ねぎの小口切りに散らす。

かんぶつ豆知識

【切り干し大根】

大根を乾燥させる過程で甘味と旨味が凝縮するので、おいしさたっぷりの戻し汁まで活用するのが調理のコツ。生の大根よりも栄養素や食物繊維を効率よく摂ることができるので、野菜不足の方にもおすすめのかんぶつです。

調理時間 15分、1人分 393kcal



11/20は
いいかんぶつ
の日

それぞれの素材に下味をつけることで、
低カロリーでもコクのある、満足感のあるレシピに。
ひじき × 魚
【ひじきとマグロのピリ辛和え】

ひじきとマグロのピリ辛和え

■材料(2人分)
(A)ひじき…30g (C)カッテージチーズ(なめらかなもの)…大さじ4
(B)マグロりおとし…50g コチュジャン…小さじ2
醤油…小さじ1 ごま油…少々
酒…小さじ1 白炒りごま…大さじ1
砂糖…少々 (D)青ネギ…3本

【レシピ考案者】
かんぶつマエストロ
遠山 由美さん

■作り方
1.ひじきはさっと洗って耐熱容器にいれ、水200cc(分量外)を注いで、落し蓋状にラップをし600wの電子レンジに2分30秒かける。そのまま10分おいてからザルに上げて水気を切り中華スープの素少々で和えておく。
2.マグロは3ミリ程度の厚みに切り、(B)の調味料でさっと和える。
3.(C)の和えごろもの材料を混ぜ、1、2と和え、(D)の青ネギを小口切りにして散らす。

かんぶつ豆知識

【ひじき】

貧血や骨粗しょう症の改善が期待できる鉄分・カルシウムの他、亜鉛・マグネシウム・食物繊維など、現代人に不足している栄養素が豊富に含まれます。カロリーも控えめなので、積極的に食べたいかんぶつのひとつです。

調理時間 15分、1人分 149kcal



かんぶつマエストロが教える
かんぶつコラボレシピ

11月20日は「いいかんぶつの日」。

身近な食材に「かんぶつ」を組合わせた、
美味しくヘルシーなレシピをご紹介します。



「いいかんぶつの日」とは？

海産物や農産物を干したり乾燥させたりして出来るのが、昆布、かつお節、干し椎茸、切り干し大根などの「かんぶつ(干物・乾物)」。日本の伝統的な食文化である「かんぶつ」を味わい、楽しみ、学ぶ日をつくろうと、日本かんぶつ協会が制定しました。

ちなみにこの日付は、干物の「干」の字が「十」と「一」で(=11月)、乾物の「乾」の字が「十」「日」「十」(=20日)と「乞」から成り立っており、これらを組み合わせると「11月20日に(かんぶつを)乞う」と読むことができることに由来しています。



かんぶつの素晴らしさを広める

スペシャリスト「かんぶつマエストロ」

日本の伝統食としてだけでなく、今や健康食・長寿食として世界からの注目も集めるかんぶつですが、その種類は干し椎茸やかんぴょうなどの農産物から、昆布やかつお節といった海産物、または小麦粉、豆類、ドライフルーツまでと、非常に多岐にわたります。日本かんぶつ協会では、そのかんぶつについての品目ごとの基礎知識、製造工程、調理方法、栄養価など、幅広い知識を持った人材を「かんぶつマエストロ」と名付け、かんぶつの素晴らしさを広めるスペシャリストとして養成しています。



「かんぶつマエストロ」になるためには？

「かんぶつマエストロ」認定制度は2009年11月から開始され、現在全国に150名の「かんぶつマエストロ」がいます(2010年11月1日現在)。

「かんぶつマエストロ」になるには、既定の講習会を受講した上で修了試験に合格する必要があります。現在は初級の講習会のみ開催されており、中級以降は2011年以降に開始となる予定です。



「かんぶつマエストロ」養成講座開講スケジュール

■「かんぶつマエストロ」(初級)

東京 2011年
2月26日(土)、27日(日)の2日間

大阪 2011年
1月27日(木)、28日(金)の2日間

資料請求・詳しい応募要項は、HPをご覧ください。
<http://www.j-kanbutsu.jp/>

Mail : jimukyoku@j-kanbutsu.jp
社団法人新日本スーパーマーケット協会内
〒101-0047 東京都千代田区神田3-19-8 櫻井ビル4F
TEL : 030-3541-2070 (平日9:00~17:00) / FAX : 03-3255-4826
<http://www.j-kanbutsu.jp/>
日本かんぶつ協会事務局
かんぶつマエストロ養成講座に関するお問い合わせ・資料請求は…

