宇宙ビッグバンから学ぶ健康増進お料理レシピ

NPO法人 地方再興・個別化医療支援・理事長
石川智久・著

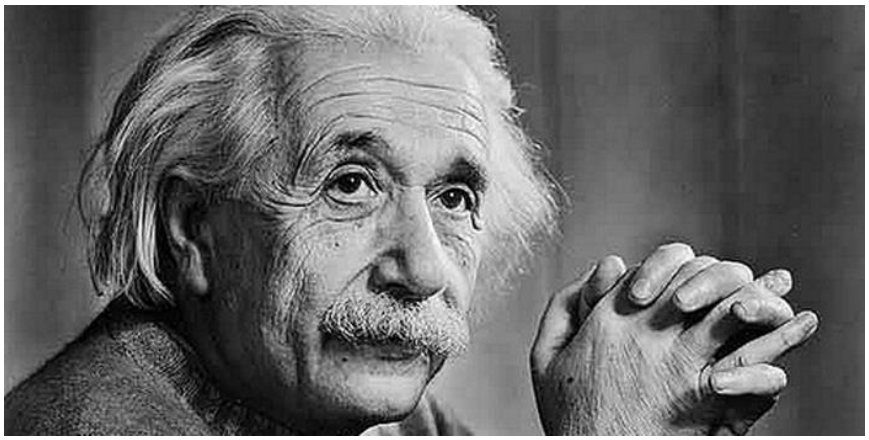


©Toshihisa Ishikawa

宇宙のビッグバン：全てのはじまり

アルバート・アインシュタイン （Albert Einstein）

1879年3月14日 ドイツ南西部のバーデン・ヴュルテンベルク州ウルム市で誕生



$$E = mc^2$$

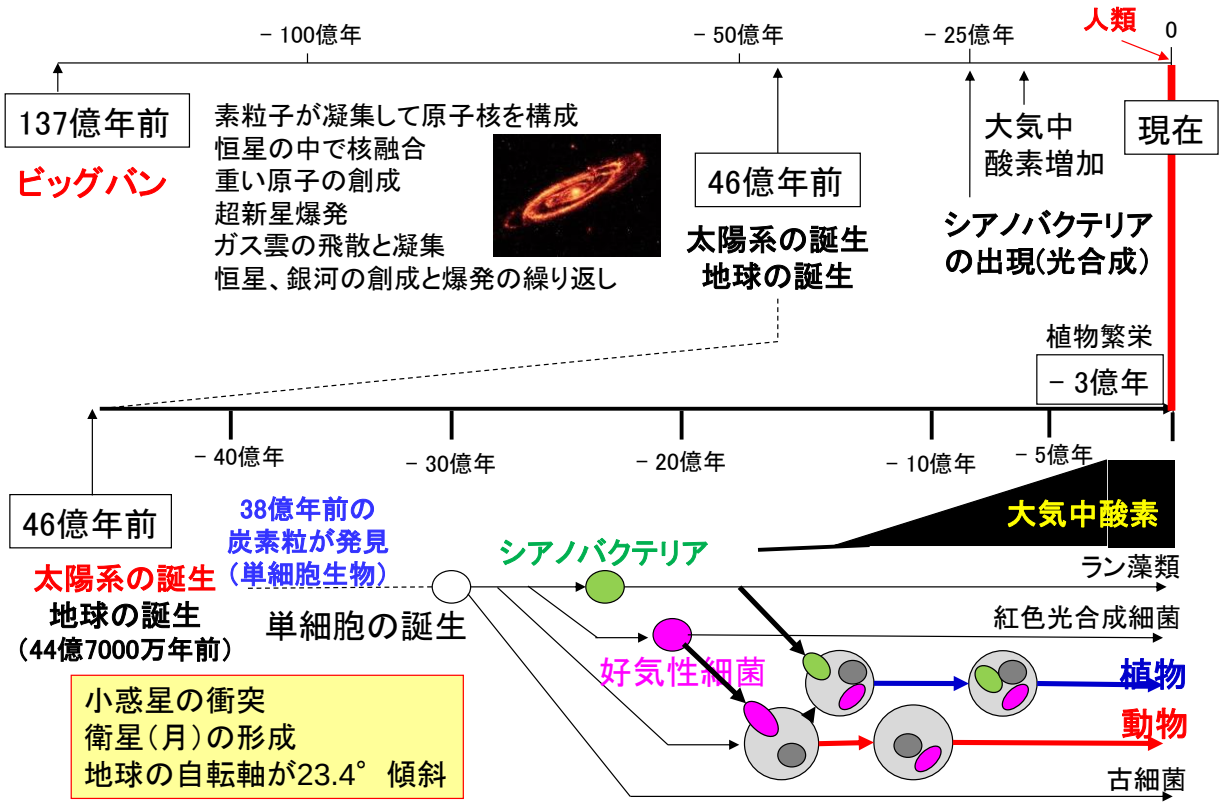
E:エネルギー
m:質量
c: 光速

宇宙のビッグバン E → mc^2 エネルギーが質量に変換（物質の出現）

原子爆弾 mc^2 → E 質量がエネルギーに変換 （核分裂爆発）

空想は知識より重要である。知識には限界がある。想像力は世界を包み込む。

宇宙のビッグバンから地球上生物進化・人類誕生へ



宇宙ビッグバンから学ぶ
健康増進お料理レシピ

今から約137億年前、宇宙のビッグバンが起きて、私たちが日常普通に体験している時間・空間・物質が生まれたのです。ビッグバンの後約90億年の時間を経て、今から45億年前に太陽系ならびに地球を含む太陽系の惑星は誕生しました。

地球上では、RNA・蛋白質ワールドを経て、約40億年前に遺伝子情報媒体としてDNAを持つ単細胞生物の祖先が生まれ、嫌気性生物から好気性生物へ、単細胞から多細胞へ、そして動物、植物などへと進化したと考えられています。

中でも地球上生物の進化にとって革命的な出来事は、今から約20億年前に起きた大気中酸素の出現です。シアノバクテリア（珪藻類）が太陽光エネルギーを用いて、水を分解して二酸化炭素から炭化水素を作り、その”廃ガス”である酸素分子を大気中に放出し始めたのです。

一方、酸素分子を用いた高い効率のエネルギー代謝能力を持つ好気性細菌（現在のミトコンドリア）が嫌気性細胞の中に共生することによって、地球上生命体の爆発的な進化と増殖が可能になったのです。しかし、そのことは好気的エネルギー代謝の高い効率性の裏には、酸素による細胞毒性と傷害が表裏一体となって存在してきたことを意味します。

私たちの体内にあって、動脈内皮細胞は酸素化された血液に常時暴露されています。年齢と共に増える動脈硬化の患者数は、酸素分子および活性酸素による動脈内皮細胞の傷害、即ち「酸化的ストレス」に起因すると考えられます。酸化的ストレスは、動脈硬化のほかにも、癌、糖尿病、炎症等の疾患の原因・重篤化に関係しています。換言すれば、私たちの身体において酸化的ストレスは不可避の生化学現象であり、且つ疾患のリスクファクターなのです。したがって、如何に酸化的ストレスに対する防御システムを強化するか？ということが、私たちの健康増進の命題です。

活性酸素は疾患原因、病態悪化に関係する

地球上生物の多くは、酸素を利用した好気的代謝の能力を獲得して、劇的な生命進化を遂げてきた。
しかし、活性酸素による細胞障害のリスクを併せ持つようになった。

活性酸素:
過酸化水素（H_2O_2）、スパーオキシド・ラジカル（$O_2^{\cdot -}$）
ハイドロキシ・ラジカル（$OH^{\cdot}$）、一重項酸素（$^1O_2$）

活性酸素が関与すると報告されている病気:
癌、炎症、ウイルス感染、動脈硬化、糖尿病など

注目すべきことに、地球上で進化してきた被子植物は、自らの子孫を守るべく、ある一定の期間種子を果実の中に閉じ込めています。しかも大気中の酸素に暴露されやすい表皮と果肉には、天然の抗酸化物質を豊富に含んでいます。

私たちは、地球上で独自の進化を遂げた植物から学ぶことが多いのです。即ち、健康増進のために、私たちは積極的に天然の抗酸化物質を摂取して、体内の防御システムを強化する必要があります。

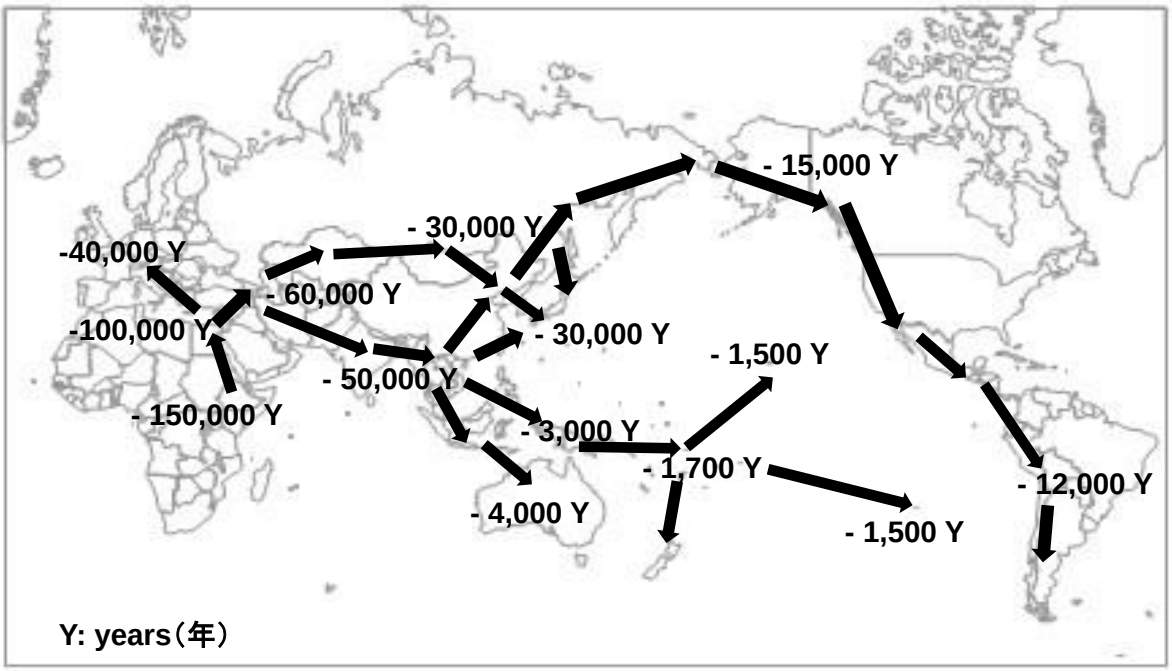
種子は果肉と果皮に守られる



地球上生命体の進化の延長上に、私たち現生人類がいるのです。今から約20万年前に、現生人類の祖先はアフリカの東部（エチオピア付近）で生まれ、約15～10万年前にアフリカ大陸からヨーロッパ大陸、アジア大陸、アメリカ大陸、オーストラリア大陸へと大陸間移動を成し遂げたのです。その過程において、現生人類は、ネアンデルタール人やデニソニア人等とも遭遇して交配した結果、遺伝的多様性を獲得していったと考えられています。

現生人類の疾患原因と健康増進を考えるとき、地球上生命体の進化と人類の遺伝的多様性を無視することはできません。

人類の大陸間移動の歴史



この「宇宙ビッグバンから学ぶ健康増進お料理レシピ」の背景にある基本的哲学は、「酸化的ストレス」と「天然抗酸化物質の摂取」です。

酸化的ストレスに対する抵抗能力には、私たちの体（細胞の核ゲノム）にあるNrf2という遺伝子が重要な役割を担っています。しかし、日本人の場合、6～7%の人たちは、酸化的ストレスに対して弱い遺伝子多型アレル（-617A）をホモ接合体で持っています。したがって、そのような人達は、天然抗酸化物質を積極的に摂取する必要があります。

尚、(-617A/A)ホモ接合体の割合は次の通りです。
日本人：6.7%, ヨーロッパ人：1.3%, アフリカ人：0.0%.
アフリカ人は、日本人よりも酸化的ストレスに対して相対的に強いといえます。

	Allele frequency		Nrf2 (-617)			
Ethnic group	C	A	C/C	C/A	A/A	N
African	0.925	0.075	0.850	0.150	0.000	246
African-American	0.893	0.107	0.787	0.213	0.000	61
European	0.883	0.117	0.778	0.208	0.013	379
American in Utah	0.888	0.112	0.788	0.200	0.012	85
American mixed	0.862	0.138	0.757	0.210	0.033	181
Mexican in Los Angels	0.803	0.197	0.667	0.273	0.061	66
Japanese	0.775	0.225	0.618	0.315	0.067	89
Japanese (lung cancer)	0.748	0.252	0.558	0.380	0.062	387
Taiwanese	0.726	0.274	0.524	0.405	0.071	168
Chinese in Beijing	0.722	0.278	0.515	0.412	0.072	97
Southern Han Chinese	0.710	0.290	0.500	0.420	0.080	100

Ishikawa T. *et al. (2016) Integrated Molecular Medicine* 3(3): 688-693. doi: 10.15761/IMM.1000225

私たち日本人は、15万年以上におよぶ大陸間移動の歴史を通して、農耕民族として飢餓に強い体と遺伝子を獲得して、それを個々の細胞の核ゲノムに持っています。つまり、少ない食事をもとに高いエネルギー源である脂肪酸を作り、飢餓に備えて脂肪酸を体内に蓄える生化学的機構をもっています。脂肪酸は糖類からも作り出されますが、飢餓時には、まず脂肪酸を使ってエネルギーを作ります。

しかし、現代社会の豊饒な食生活によって、飢餓に強い私たち日本人の体は過度の脂肪酸を作り出して腹回りなどに蓄積してしまったのです。肝臓にたまりやすい脂肪（肝脂肪）は、その１例です。毎日約1,500～2,000 kcalのエネルギーを消費している中で、使われている燃料の比は：炭水化物60%、脂肪酸25%、蛋白質15%です。脱・炭水化物生活を継続することによって糖類の摂取量を減らして、体内に蓄積した脂肪酸を主たるエネルギー源をして利用させることができます。すると体脂肪率が低下してきます。飢餓の際には、蛋白質をエネルギー源にする際には、オートファジー機構が働いて蛋白質を分解します。そして、できたアミノ酸をエネルギーに変換して、私達の体は飢餓時に生命を維持することができます。

一方、毎日の食生活に野菜や果物は欠かせません。ビタミン類など、私たちの体内で作り出せない成分を、食物から摂取する必要があります。野菜の鮮やかな色は、体のために必要な成分がギュッと詰まった証拠です。大きく赤・橙・黄・紫・緑・褐色・白の７色で分けられており、特に野菜を摂るときはこの色をバランス良く摂取するのがいいのです。それは人類が地球上に現れて以来、命を賭けた試行錯誤の過程で獲得した生活の知恵なのです。

赤色の野菜
赤色の野菜の代表はトマト。トマトに含まれる赤色の色素「リコピン」は強い抗酸化作用があることで知られています。一方、赤色の仲間の赤唐辛子には「カプサイシン」が豊富に含まれていて、私達の体内の新陳代謝を促進します。

橙色の野菜
ニンジンやかぼちゃなど、橙色の野菜からは「プロビタミンA」を摂取できます。なかでもα −カロテンやβ −カロテンが有名で、これらの栄養素が体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは天然の抗酸化物質であり、肌の健康維持等を助けてくれます。

黄色の野菜
黄色の野菜には、トウモロコシや黄色のパプリカ、大豆などが含まれます。トウモロコシなどに含まれる「ルテイン」はポリフェノールの一種で、加齢による視力の低下を予防すると考えられています。

紫色の野菜
紫キャベツや紫玉ネギ、ナスなどの紫色は「アントシアニン」というポリフェノールの一種によるものです。蒲萄の果皮にもその物質が豊富に含まれています。アントシアニンは強力な抗酸化作用を持っています。

緑色の野菜
ブロッコリーやホウレンソウといった葉物野菜や、多種類の緑色の野菜がこのグループに属します。緑色は「クロロフィル」によるもので、植物の光合成には不可欠の物質です。クロロフィルの中心にはマグネシウム・イオンがあり、それが私たちの体内の代謝にとって重要な成分です。

褐色の野菜

ジャガイモやゴボウなど、根菜は褐色のグループです。これら褐色の野菜に含まれるのは、ポリフェノールの一種である「クロロゲン酸」です。この色素成分には日焼けによるメラニンの生成を抑えたり、糖の吸収を遅らせる働きがあるといわれています。

白色の野菜

大根やカブなど、白色の野菜に含まれる「硫化アリル」は、疲労回復を助けるビタミンB1の吸収を促す働きがあります。また血糖値の上昇を抑制する効果も期待されています。





創作料理のリスト

カブの赤ワイン・甘酢漬け
カブ葉の佃煮
カブと里芋のホワイト・シチュー
南フランス・ニース風サラダ
ギリシア風Tzatziki
ハンガリー風グラシュ
ウイーン風鶏肉シュニッツェル
ケイジャン風ジャンバラヤ
スパイシーチキンと夏野菜のオーブン焼き
メキシコ風豆腐サラダ
蕎麦粉を使ったTortilla（メキシコ風Tacco用）
メキシコ風Tacco
ギリシア風Souvlaki
トルコ風サバ・サンド
エッグプラント（茄子）・サンド
茄子の白味噌・辛子和え
ゴーヤのらっきょう酢漬け
土鍋でカレー・リゾット
エビチリ・パスタ
茄子たっぷりのピリ辛ドライカレー
カボチャと茄子たっぷりグラタン
里芋を使ったHalloweenシチュー
鶏肉炒めの黒酢あんかけ
豆腐＆ヨーグルト・サラダ
和風ザワー・クラウトとソーセージ煮
野菜たっぷりソーセージ・スープ
オカラ・ハンバーグ
和風オカラ料理（標準的）
イタリア風味オカラ料理
鶏肉の酒煮

小松菜と厚揚げ豆腐の煮物
鶏肉・高野豆腐を使ったゴーヤチャンプル
ワタリガニのニンニク・バター炒め＆トマトいっぱいのスープ
蕎麦サラダ
豆腐サラダ
厚揚げ豆腐バーグ
フキと蓮根のきんぴら
フキの葉とシラス干しの佃煮
大根・椎茸・高野豆腐・フキ・ニンジンを使った創作和食
ワラビご飯
鶏肉と野菜のスパイシー味噌炒め
千切りニンジンのマヨネーズ和え
ブロッコリーの茎を使ったきんぴらゴボウ
椎茸と高野豆腐・カボチャとニンジンの煮物
残り物のカボチャ煮物を使ったカボチャ・スープ
キャベツ・スープ
ビーフ・ストロガノフ
鶏肉・茄子グラタン
大根おろしタレの鶏ムネ肉テリヤキ
焼きサバと蓮根サラダ
中華風チンゲン菜炒め
Pizza風お好み焼き
豆腐＆ツナフレークのグラタン
焼きシイタケのスパイシー風味
きのこたっぷりの鶏肉・じゃがいもチーズ炒め
エスニック風やきとり
アジ・フライのマリネ
ズガニを使ったクラブ・チャウダー
ツナフレークとキノコたっぷりのスパゲティー
煮干しを使った和風アンチョビ・パスタ

筍ご飯
はまちの塩麹焼き
キノコ佃煮弁当
柑橘風味のチキン・マリネ
茹でソラマメ
ガリ生姜
蓮根のらっきょう酢漬け
ブルーベリー・ジャム
焼きカマンベール・チーズ
柿ジャム
スイカジャム・ヨーグルト
ペルシア風柚子ジャム
コーヒー寒天ヨーグルト
麩を使ったデザート「ジュピター」

カブの赤ワイン・甘酢漬け





＜用意するもの＞
カブ、赤ワイン（安いもの）、穀物酢、
三温糖



＜作り方＞
(1) 穀物酢100 mL、赤ワイン100 mL、三温糖・大さじ2杯を混ぜで完全に溶解させます。



(2) カブの皮をピーラーで剥きます。そして、半分に切って、そのあと2～3 mmの厚さにスライスします。



(3) 熱湯で滅菌した瓶の中へ、スライスしたカブを押し込んで、その上から赤ワイン甘酢をかけます。これで、できあがりです。あとは冷蔵庫にいれて保存。

＜考察＞
冷蔵庫(4℃)で保存すると、カブは最低1ヶ月美味しく頂けます。
カブの漬汁は、サラダのドレッシングとしても使用できます。

カブ葉の佃煮



＜用意するもの＞
カブの葉、昆布ツユ、三温糖、鰹節、サラダ油など



＜作り方＞
(1) カブの葉の部分は、ちょっとしなびた感じでも、水の中に入れて1晩放置すると、葉がパリッとなります。



(2) 葉を細かく切って、サラダ油を敷いたフライパンで炒めます。味付けは昆布つゆと三温糖です。細く切った油揚げを少し加えると、味に奥行きが出ます。



(3) 緑色が変色しないように、カブの葉をサッと炒めたら、最後に鰹節を少しまぶします。



(4) こうして調理したカブの葉を温かいご飯の上にかけると、食が進みます。

南フランス・ニース風サラダ

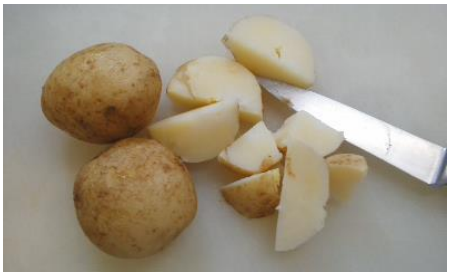


＜作り方＞

(1) まずジャガイモと卵を塩水の中で茹でて、室温で熱を冷ました後、冷蔵庫のなかで一晩冷やしておきます。



(2) ジャガイモは、皮がついたまま適当な大きさに包丁で切ります。そしてピーマン、キュウリも食べやすい大きさに切って、全てボウルに入れます。缶詰のツナフレーク（マグロ油漬け）も、同じボウルに入れます。



(3) ニンニク(3カケラ)を絞り器で、ボウルの上から絞ります。



(4) カブの赤ワイン・甘酢漬けの汁の部分(約50 mL)をボウルに入れて、ゆっくりと掻き混ぜます。そして少し塩とコショウで味をつけます。



(5) 大きめのサラダ皿にボウルから移して、適当な大きさに切ったピクルス、トマト、ゆで卵をトッピングします。最後にローズマリーの葉をのせて、完成です。



カブと里芋のホワイト･シチュー



＜用意するもの＞
小さめの里芋5個、カブ2個、玉ネギ1個、ニンジン1本、椎茸2個、鶏ムネ肉、それに小麦粉、バター、牛乳、コショウ、塩、固形コンソメ1個です。



＜作り方＞
(1) まず里芋を良く洗って、ザルに載せて水分をきります。里芋に十字に切れ目を入れて、サランラップに包んで電子レンジに入れて600Wで3分間加熱します。すると、皮を剥きやすくなります。





(2) 里芋、カブ、玉ネギ、ニンジン、鶏ムネ肉、椎茸を適当な大きさに切ります。



(3) 鍋に水を半分程度入れて、里芋、ニンジン、椎茸を入れます。小さじ2杯の塩を加えて、加熱します。水が沸騰したら、カブと鶏ムネ肉、そして固形コンソメ1個を入れて、中火で10～15分間煮ます。



(4) その間に、細切りした玉ネギとバターをフライパンで炒めて、黄色くなるまで加熱します。黄色くなったら、いったん皿にとります。



(5) 熱いフライパンにバターと小麦粉を入れて、中火で加熱しながら良く掻き混ぜて均一にします。するとペースト状になります。



(6) そこへ炒めた玉ネギを戻して、牛乳を加えます。弱火にして加熱しながら良く撹拌します。それが均一に良く混ざったら、野菜を煮ている鍋に入れて、よく掻き混ぜます。弱火で10～15分煮たら、出来上がりです。



(7) スープ皿にとって、コショウと細く刻んだカブの葉を上から振りかけます。里芋の滑らか成分が、シチュー全体に広がり、舌触りがまろやかです。





ギリシア風Tzatziki



＜用意するもの＞
キュウリ、ニンニク、ヨーグルト、白味噌



＜作り方＞
(1) 2カケラのニンニクをすりおろします（生姜をすりおろすのと同じ方法）すりおろしたニンニクをヨーグルト（約50 mL）に加えます。



(2) 味付けに白味噌を使います。小さじ1杯程度の白味噌をヨーグルトに加えて掻き混ぜます。



(3) キュウリを適当な大きさに乱切りして、ヨーグルトに入れます。そして良くかき混ぜます。これで出来上がりです。



＜考察＞
ドイツDüsseldorfに住んでいる時(1982年−1987年)に、よくギリシア料理Gyrosを食べに行きました。その時、Gyrosと一緒に出されたのがTzatzikiです。ニンニクが効いたキュウリのヨーグルト和えです。料理がとても簡単です。

ハンガリー風グラシュ



＜用意するもの＞
牛肉肩ロース、玉ネギ、ニンジン、ニンニク、粉グラシュ、ビール

＜作り方＞



(1) 牛肉肩ロース(500 g アメリカ産でもオーストラリア産でも安いもの！)をサイコロ状に切ります。それをビールに室温で30分間浸します。ビール中に含まれるビール酵母の酵素が肩肉の堅い繊維を程よく分解するので、肉が顕著に柔らかくなります。



(2) 肉をビールに浸している間に玉ネギ1個、ニンジン1本、ニンニク3カケラを細かく切って500 mLの水に入れます。それらを鍋で煮ます。



(3) 肉をビールの汁ごと、同じ鍋に入れて、さらにリンゴ1個を摩り下ろして一緒に煮ます（弱火で約1時間）

(4) Gulaschの粉1袋すべてを鍋に入れて、良く掻き混ぜます。弱火で1時間加熱します。味をマイルドにするために牛乳50～100 mLを加え、焦げ付かないように鍋の中を掻き混ぜます。

＜考察＞



グラシュは加熱を繰り返すことによって、味がだんだん良くなります。温かいご飯やパスタにかけても美味しいです。

ハンガリー風グラシュの歴史：　放牧や農作業をしていたハンガリーの人々が、わざわざ時間をかけて自宅で昼食をとる手間を省くため、外へ釜を作り大鍋で昼食用に作られた釜煮グラシュ（ハンガリー語: bogrács gulyás、ドイツ語: Kesselgulasch）が起源です。現在でもハンガリー農村部ではこの伝統的なスタイルのグラシュ（ハンガリーではグヤーシュと発音）を料理して食べています。モンゴル料理のひとつである「グリヤシ」は、グラシュがモンゴル風になったもの。13世紀、モンゴル軍はハンガリーにまで遠征していたので、ハンガリー風グラシュがモンゴルに伝わったのでしょう。

ウイーン風鶏肉シュニッツェル



＜用意するもの＞
鶏ムネ肉、小麦粉、パン粉、バター、サラダ油、塩、コショウなど



＜作り方＞

(1) ムネ肉の皮を取り除きます。(捨てずに冷凍保存！別の料理に使います)



(2) そして肉をそぎ切りして、ムネ肉の厚さを半分にします。面積が2倍になって、見た目、ボリューム感がでます。



(3) 肉を包丁の背で叩いて、さらに平たくして、塩とコショウで下味をつけます。そして肉に小麦粉をつけます。



(4) 溶き卵を用意して、そこに胸肉を浸します。その後すぐ肉にパン粉をたっぷりまぶします。



(5) フライパンにサラダオイル（オリーブ油もOK）を入れ、弱火にしてバターを加えて溶かします。



(6) フライパンの加熱を強めて、パン粉をまぶしたムネ肉を入れ片面を焼きます（約5～10分）。



(7) きつね色に焼けたならば、裏返して両面とも焼きます（約5～10分）。

(8) キッチンペーパーの上に焼けた肉を置いて、余分の油を取り除きます。

(9) 肉を皿にとって、刻みキャベツとマリネと共に。

＜考察＞

オーストリア・ウイーンの代表的肉料理ヴィーナー・シュニッツェル Wiener Schnitzelは、北イタリアを起源として、15-16世紀ごろにウィーンに伝わったとされています。一般的には「子牛のカツレツ」のことをさしますが、実際には牛肉以外に、豚肉でも鶏肉でも良いのです。イスラエルでは鶏や七面鳥の胸肉で調理します（豚肉は御法度）。日本語の「カツレツ」という名前は、子牛coteletteに由来します。

ケイジャン風ジャンバラヤ



＜用意するもの＞
そば米、十六穀米、黒米に加えて、セロリ、ピーマン、玉ネギ、ニンジン、ソーセージ、赤唐辛子、粉末コンソメ、塩、コショウ、缶詰水煮トマト



＜作り方＞
(1) 玄米、そば米、十六穀米、黒米　合計1合をザルにとって、ボウルの中で1回だけ水洗いします。その後水に30分間浸して室温放置します。



(2) 米のはいったザルをボウルから取り出して、米を土鍋に移します。一方、ボウルに残った米汁を捨てずに、保管しておきます。



(3) ソーセージ、ニンジン、玉ネギを細かく切って、とっておいた米汁に入れて、粉末コンソメを溶かせます（味は薄めに）それを土鍋に移して、米と一緒に混ぜます。



(4) 土鍋をガスレンジにおいて加熱します。始めチョロチョロ（10分）、中パッパ（5分）、赤児が泣いても蓋とるな！（余熱で20分）



(5) 米を炊いている間に、野菜を炒めます。フライパンにサラダ油を入れて、細切りした赤唐辛子、ニンニク、ニンジンを入れて加熱し始めます。その後玉ネギ、セロリを入れて、塩とコショウで下味をつけます。そして昆布ツユを約50 mL加え、缶詰水煮トマト（半缶）を入れて、良く掻き混ぜます。十分に熱が通ったら、細切りした赤パプリカと緑のピーマンを加えます。





(6) 炒めた野菜を、土鍋のご飯の上にかけて、良く掻き混ぜます。お好みに合わせて、タバスコを振って、食べると良いでしょう。



＜考察＞
キュウリが１本残っていたので、ギリシア風 Tzatzikiも作って、ケイジャン風ジャンバラヤと一緒に食べました。セロリを一杯ジャンバラヤに加えたので、味がとても引き立ちました。

　ケイジャン料理とは、基本的に地元で手に入る食材を生かした、素朴でシンプルな庶民の料理です。タマネギ、セロリ、ピーマン（合わせて「聖なる三位一体」（Holy Trinity）と呼ばれる）を炒めたものを料理のベースとすることが多く、これはフランス料理のミルポワ（Mirepoix）と関係があります。米国ルイジアナ州に移住したフランス系カナダ人とその子孫がケイジャンです。

スパイシーチキンと夏野菜のオーブン焼き



＜用意するもの＞
鶏ムネ肉、カボチャ、茄子、ニンジン、ピーマン、トマト、ニンニク、ミックスチーズ、昆布つゆ、塩、コショウ等です。



＜作り方＞
(1) まずカボチャを薄くスライスして、ニンジンを細長く切ります。
フライパンにサラダ油をしいて、カボチャとニンジンを中火で加熱します。



(2) 茄子とピーマンを適当な大きさに切って、熱がとおったカボチャとニンジンと一緒に炒めます。茄子がしんなりとなってから、加熱をストップして、皿に移します。



(3) 鶏ムネ肉を薄切りして2枚にします。包丁で表面に切れ目を入れて、調味料が浸透しやすくします。塩、コショウ、赤唐辛子を肉の上にかけます。更に、昆布つゆ(ヤマサ)をかけて、両面まんべんに味がつくようにします。





(4) 野菜を炒めたプライパンにサラダとスライスしたニンニクを入れて、加熱(中火)します。そこへ、下味をつけた鶏ムネ肉をおいて中火で加熱します。焦げ目がついたら、肉をひっくり返して、加熱します。その後、加熱をストップして、フライパンに蓋をしたまま余熱で肉を炒めます。



(5) グラタン皿に、炒めた鶏肉、野菜を入れます。小さく切ったトマトを肉の上におき、塩を少々かけます。そのトマトの上にミックスチーズを散らします。







(6) そのグラタン皿をオーブントースターに入れて、600Wで3～5分間加熱します。オーブントースターの窓から様子をみて、チーズが溶けて焦げ目がみえたら、加熱をストップして、余熱で2分間保温します。



(7) グラタン皿が熱いので、注意しながらオーブントースターから平皿に移します。



(8) バゲット、ギリシア風Tzatzuki、ゴーヤのらっきょう酢漬けを添えて、できあがりです。



メキシコ風豆腐サラダ



＜用意するもの＞
アボカド、トマト、豆腐、ニンニク、オリーブ油、穀物酢、バルサミコ、塩、胡椒



＜作り方＞
(1)オリーブ油、穀物酢、塩、コショウを入れて、良く掻き混ぜてエマルジョン状にします。バルサミコを少量を加え、砂糖を少し加えて味を調えます。



(2) アボカドの種を取り除き、ピーラーで皮を剥きます。そして、細かく切ります。トマトも同様に細かく切ります。



(3) 木綿豆腐(1/3個)を手で細かくちぎって、切ったアボカドとトマトに加えます。そこへ上記(1) のサラダソースをかけます。



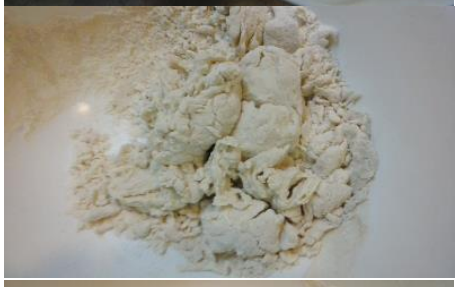
(4) 最後に、サラダの上でニンニク1片を絞り、絞りカスもサラダに加えて、よく掻き混ぜます。これでサラダの出来上がりです。

蕎麦粉を使ったTortilla（メキシコ風Tacco用）



＜用意するもの＞
蕎麦粉、小麦粉、クッキングシート











＜作り方＞
(1) 蕎麦粉と小麦粉を1：1に混ぜて、水を加えて練ります。そして最後に丸くまるめます。

(2) まるめた蕎麦粉・小麦粉の団子の一部をちぎって、蕎麦粉を惹いた板の上で丸く伸ばします。最初は手で円状に伸ばして、最後に棒で伸ばして薄くします。

(3) フライパンにあうようにクッキングシートを丸く切って、底に敷きます。その上に蕎麦粉・小麦粉で作ったTortillaを置いて加熱します。

(4) 片面に焦げ目ができたら、ひっくり返して加熱して、裏面にも焦げ目をつけます。これでTortillaが出来上がりですが、温めておく必要があります。

メキシコ風Tacco



＜用意するもの＞
Tortilla、牛肉、トマト、玉ネギ、キャベツ、Salsa



＜作り方＞
(1) 牛肉、玉ネギ、トマトを適当な大きさに切ります。一方、キャベツを細く刻みます。



(2) フライパンにオリーブ油を敷いて、その上に牛肉、玉ネギ、トマトを置き、加熱します。そして塩とコショウをかけて、味を調えます。

(3) 刻みキャベツ、炒めた牛肉、玉ネギ、トマトを、Tortillaに置いて、さらにSalsaをかけます。これで出来上がりです。ギリシア風Souvlakiとともに。



ギリシア風Souvlaki



＜作り方＞



(1) まずSouvlaki用のタレを作ります。フライパンにオリーブ油を敷いて、赤唐辛子を置いて加熱します。そこへ醤油と砂糖を加えて味を調えます。そして皿に移します。



(2) 鶏ムネ肉を適当な大きさに切って、串にさします。



(3) それをフライパンに入れて、上からオリーブ油をかけて、強火で加熱します。串を回して、肉の表面に焦げ目をつけます。



(4) 餅焼き用の網をフライパンに置いて、加熱します。Souvlakiのタレに串を入れて、その後、金網の上で加熱（中火）します。串をSouvlakiのタレに入れて加熱することを3回繰り返します。それで出来上がりです。

＜考察＞

Souvlakiは日本の焼き鳥に似ています。ギリシア料理は地中海料理ですが、トルコ料理やレバノン料理など東地中海地方の料理との共通点が多いのです。

トルコ風サバ･サンド



＜作り方＞

(1) サバの背骨と背ビレ、腹ビレを包丁で切り落とし、小骨を注意深く取り除きます。



(2) サバを皿にのせて、その上から熱湯をかけて、サバの臭み成分を洗い流します。



(3) サバに小麦粉をまぶして、オリーブオイルをはったフライパンで両面を焼きます。その際フライパン用ホイルを敷いておくと、サバが焦げつきません。



(4) バゲットを縦に2枚切りして、両方の切り面にに粗挽きマスタードを塗ります。一方にレタスを載せて、その上に焼いたサバを置きます。その上にマヨネースをかけて、スライスした玉ネギを載せます。さらにもう一方の側にはスライスしたトマトを載せます。



(5) 2つを合体させれば、出来上がりです。



エッグプラント（茄子）・サンド



＜用意するもの＞
玄米パン、茄子、ゆで卵、レタス、粗挽きマスタード、マヨネーズ、ケチャップ



＜作り方＞
(1) 玄米パン2枚のうち、1枚にマヨネーズ、もう1枚に粗挽きマスタードを塗ります。



(2) マヨネーズを塗ったパンにレタスを敷いて、その上にスライスしたゆで卵を載せます。



(3) 茄子をスライスして、フライパンで焼きます（油を不使用）。焦げ目がついたら、マスタードを塗ったパンに載せます。



(4) 茄子の上にケチャップをかけます。

(5) 最後に2枚のパンを合体させて、出来上がりです。サニーレタス・トマト・筍のらっきょう酢漬けのサラダとともに。



茄子の白味噌・辛子和え



＜用意するもの＞
茄子、塩、白味噌、和辛子



＜作り方＞
(1) 茄子を適当な大きさに切ります。



(2) 切った茄子をボウルに入れて、食塩をまぶします。食塩を入れすぎないようにすること。そして、上から重しをかけて、余分な水分を細胞の外に絞り出します。約2時間、室温で放置します。塩をまぶすことにより浸透圧効果で、水分が細胞の外に出てきます。



(3) その間に、白味噌に和辛子を加えて、よくかき混ぜます。好みに合わせて、砂糖を少し加えるとよいでしょう。



(4) 水分を絞り出した茄子に、白味噌・和辛子・砂糖のペーストを加えて、よくかき混ぜます。そして、最後にタッパーに入れて、冷蔵庫で保存します。これから1週間は美味しく食べられます。



ゴーヤのらっきょう酢漬け



＜用意するもの＞
ゴーヤ、らっきょう酢



＜作り方＞
(1) ゴーヤを縦に切って、スプーンを使って種とワタを取り除きます。

(2) ゴーヤの皮の部分を厚さ2 mmくらいに包丁でスライスして、らっきょう酢につけます。一晩冷蔵庫で保存すると美味しく食べられます。



＜考察＞
ビタミンC(アスコルビン酸)は酸性の条件下では安定です。ゴーヤのらっきょう酢漬けは、冷蔵庫で1週間保存することができますが、緑色が次第にオリーブ色に変色します。味には変化がありません。
ゴーヤの種子が十分成長したら、皮は黄色く変わり、その後パクッと割れて、中から赤い種子が落下します。
新しい生命の誕生です！





土鍋でカレー・リゾット



＜用意するもの＞
牛肉、ニンジン、玉ネギ、キャベツ、長ネギ、麺ツユ、市販のカレー・ルー



＜作り方＞
(1) 一人分の土鍋に牛肉、玉ネギ、ニンジンを入れます。そして、少し麺ツユ（10 mL）を加えます。



(2) キャベツを適当な大きさに切って、それら具の上に被せて、塩を少し振り掛けます（水分を出させるために）。



(3) 15分間中火で加熱した後、土鍋にカレールーの１片と長ネギ、少量の水を加えて、さらに5分間加熱します。



(4) 冷ご飯を加えて混ぜます。弱火で5～10分間加熱した後、刻んだピーマンをのせて、出来上がりです。



エビチリ・パスタ



＜用意するもの＞
エビ、赤唐辛子、ニンニク、ニンジン、玉ネギ、長ネギ、ピーマン、茄子、水煮トマト缶詰、赤パプリカ・パウダー（ハンガリー産）、コンソメ、塩、コショウ。





＜作り方＞
(1) ニンニクと赤唐辛子（3本）を細かく刻んで、サラダ油を敷いたフライパンに入れます。その後、強火で加熱をスタートします。そして細かく切ったニンジンを入れて一緒に炒めます。



(2) ニンジンに熱が通ったら、皮を剥いたエビをフライパンに入れて、強火で炒めます。そしてバターを加えて、良く掻き混ぜます。



(3) 細かく切った玉ネギと長ネギを入れて、強火で炒めながら、塩とコショウを入れて下味をつけます。強火で手早く炒めるのがコツです。



(4) 水煮トマト(缶詰の半分)を加えて、良く掻き混ぜます。そしてハンガリのブダペストで購入した赤パプリカ・パウダーをふりかけます。赤い色が際立ちます。最後にコンソメを少々加えて、味を調整します。





(5) 上記の調理をしている間に、パスタを茹でて、オリーブ油をかけておきます。

(6) ピーマンと茄子を適当な大きさに切って、サラダ油を入れたフライパンに入れて強火でサッと炒めます。



(7) 茹でたパスタの上に、エビチリ・ソースをかけて、炒めたピーマンと茄子をトッピングします。そして最後に、庭で採れたスイート・バジルをパスタの上にアレンジします。

(8) レタス、セロリ、カブの赤ワイン・甘酢漬けを添えて、夏メニューの出来上がりです!



＜考察＞
比較的安い水煮トマトの缶詰を使って、エビチリ・パスタを創作料理しました。赤唐辛子が良く効いているので、食べたら汗がいっぺんに噴出してきます。蒸し暑い夏にはピッタシのメニューです。一方、水煮トマトを入れないで、塩・コショウ・コンソメだけのシンプルな味のほうが、エビの味が引き立ちそうです。

茄子たっぷりのピリ辛ドライカレー



＜用意するもの＞
茄子、玉ネギ、ニンジン、牛ひき肉、ピーマン、冷や飯、サフラン、カレー粉、白味噌、塩、コショウ、醤油など



＜作り方＞
(1) ニンニク2カケラと茄子を切って、オリーブ油を敷いたフライパンに入れて中火で炒めます。塩とコショウをかけて下味をつけます。茄子に熱が通ったならば、醤油を少し(約1 mL)垂らして、手早く掻き混ぜます。そうすると香ばしい匂いが広がります。炒めた茄子を皿に暫定的に移します。





(2) 空いたフライパンにサラダ油を入れて、細切りしたニンニクと赤唐辛子を加えます。中火で3分間加熱します。その後、細切りしたニンジン、玉ネギ、および牛ひき肉を加え、強火で加熱しながらよく掻き混ぜます。そして塩少々とコショウをかけて下味をつけます



(3) 中火にして、白味噌（小さじ2杯）を加え、さらにカレー粉（大さじ2杯）を加えて、全体を掻き混ぜます。





(4) 別のフライパン(又は洗ったフライパン)にオリーブ油を敷いて、サフランを5本入れて少し掻き混ぜます。そこへ、冷やご飯を加えます。焦げ付かないように手早く掻き混ぜて、ご飯粒にオリーブ油が絡むようにします。サフランでご飯が黄色くなったら、出来上がりです。



(5) 皿に、炒めたご飯をのせ、ドライカレー、炒めた茄子を盛ります。色取りのために、油で炒めたピーマンをトッピングしました。これで出来上がりです。



＜考察＞
白味噌はカレー粉とうまく合い、味にコクが出ます。
赤唐辛子を4本入れたので、ドライカレーを食べ終わったら、カプサイシンの効果で汗びっしょりになりました。蒸し暑い日の昼食にどうぞ！

カボチャと茄子たっぷりグラタン



＜用意するもの＞
カボチャ、茄子、ニンジン、ピーマン、トマト、ニンニク、ミックスチーズ、昆布つゆ、塩、コショウなど

＜作り方＞
(1) カボチャを薄切りにして、サラダ油とともにフライパンの中で炒めます（中火で5～7分）



(2) カボチャを炒めている間に、鶏ムネ肉、茄子、タマネギを適当な大きさに切ります。そして、フライパンにカボチャと一緒に炒めます。塩とコショウで下味をつけます。



(3) 茄子がしんなりとなったら、小麦粉を大さじ3杯入れてよくかき混ぜます。



(4) グラタン皿に野菜と肉を移して、コンソメをふりかけてます（少し多めに）。そして牛乳を加えてよくかき混ぜます。細切りしたピーマンとミックスチーズをたっぷりとのせます。







(5) グラタン皿をオーブントースターに入れて、10分間加熱します。そして3分間余熱で暖めます。



(6) 大きめの平皿の上に注意深くグラタン皿を取り出します。
できあがったグラタンにバジルの葉をトッピングします。これで完成です。



＜考察＞
カボチャの甘さが、グラタン全体に広がって、とても美味しいです。高タンパク質の夏野菜グラタンを食べて、夏バテを防ぎましょう。

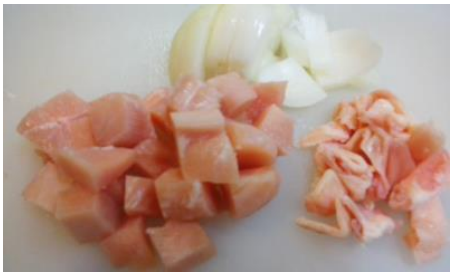
里芋を使ったHalloween シチュー



＜用意するもの＞
里芋、玉ネギ、ニンジン、カボチャ、エリンギ、鶏ムネ肉、それに小麦粉、バター、牛乳、コショウ、塩、固形コンソメ、昆布ツユ、白味噌



＜作り方＞
(1) 里芋を良く洗って、ザルに載せて水分をきります。その後、里芋の皮を剥きます。



(2) 皮を剥いた里芋、玉ネギ、ニンジン、鶏ムネ肉を適当な大きさに切ります。



(3) 鍋に水を半分程度入れて、里芋とニンジンを入れます。小さじ2杯の塩を加えて、沸騰するまで加熱します。



(4) その間に細切りした玉ネギと鶏ムネ肉をサラダ油とともにフライパンの中で炒めて、黄色くなるまで加熱します。そして里芋とニンジンを煮ている鍋の中に移して掻き混ぜます。そして昆布つゆを加えて10分間加熱します。



(5) 沸騰したら、加熱を止めて1時間放置します。野菜に味が浸みこんでいきます。



(6) 熱いフライパンにバターと小麦粉を入れて、中火で加熱しながら良く掻き混ぜて均一にします。するとペースト状になります。そこへ牛乳(約100 mL)を加えます。弱火にして加熱しながら良く撹拌します。それが均一に良く混ざったら、野菜と鶏肉を煮ている鍋に入れて、ゆっくり掻き混ぜます。



(7) 白味噌(大さじ1杯)を加えて、塩とコショウで最終的に味を調えます。弱火で10～15分煮たら出来上がりです。



(8) カボチャのスライスをフライパンで炒め、エリンギのスライスをオーブントースターで焼きます。



(9) スープを皿にとって、カボチャとエリンギのスライスをスープに添え、バジルの葉でトッピングします。里芋の滑らか成分が、シチュー全体に広がって、とても美味しいです。



<考察>
スーパーで買ってきたカボチャ(4分の1切り)のラップ表面にマジックで絵を描いて、赤唐辛子で角を2本付けました。その周りに里芋を並べて、ハロウィーン飾りを作りました。



鶏肉炒めの黒酢あんかけ



＜用意するもの＞
鶏ムネ肉、ジャガイモ、ニンジン、ジャガイモ、トマト、ピーマン、椎茸、昆布つゆ、コーラ、塩、コショウなど



＜作り方＞
(1) 鶏ムネ肉をサイコロ状に切って、コーラに漬けこみます。冷蔵庫の中で約6時間放置しました。



(2) 油を敷いたフライパンに、鶏ムネ肉を入れて、強火で加熱して焦げ目をつけます。



(3) ニンジン、椎茸を切って、そのフライパンに入れて、中火で10分間炒めます。その後、茹でたジャガイモとトマトを適当な大きさに切って、フライパンに入れて中火で5分間炒めます。塩とコショウで下味をつけます。



(4) 鶏ムネ肉を漬けていたコーラ汁に、昆布ツユと穀物酢を等量ずつ (1:1:1) 加えて混ぜて、ピーマンと共にフライパンに入れて中火で加熱します。





(5) 加熱の間に片栗粉を水で溶いて、野菜の上から均等にかけて、手早く掻き混ぜます。



(6) 全体にとろみがついたら、皿に盛りつけます。これで出来上がりです。



＜考察＞
酢豚のような甘酸っぱい味がして、美味しいです。
コーラの中に含まれている酵素によって、鶏肉が柔らかくなります。「目からウロコが落ちる」ような料理です。

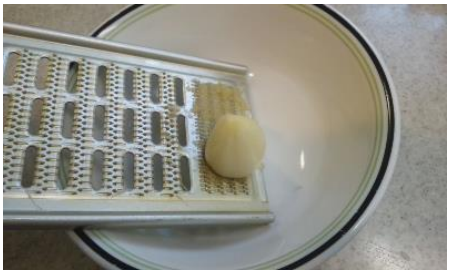
豆腐＆ヨーグルト・サラダ



＜用意するもの＞
木綿豆腐、プレーン・ヨーグルト、ゴーヤ、玉ねぎ、トマト、ニンニク、白味噌、マヨネーズ、バジルの葉



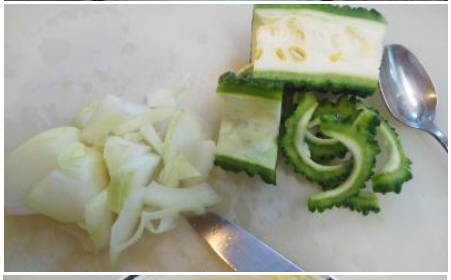
(1) まず、おろし金でニンニク1片を摩り下ろします。



(2) 摩り下ろしたニンニクに、ヨーグルトとマヨネーズ、そして白味噌を入れて良くかき混ぜます。



(3) さらに、ゴーヤと玉ねぎをスライスして、それに加えます。





(4) 木綿豆腐を手でつぶします。
そして、準備したヨーグルト・ソースと
一緒にして、掻き混ぜます。





(5) トマトとバジルの葉を小さく切って、
豆腐＆ヨーグルト・サラダにトッピング
すると、完成です。



＜考察＞
ヨーグルト・ニンニク・白味噌・マヨネーズのミックスは絶妙の味のソースです。試してみてください。

和風ザワー・クラウトとソーセージ煮





＜用意するもの＞
キャベツ、玉ネギ、ネーブル（柑橘類なら何でも）、ソーセージ、穀物酢、昆布つゆ、三温糖



＜作り方＞
(1) キャベツを幅3～5 mmに細切りにして、玉ネギをスライスします。



(2) 鍋の底にまず玉ネギを置きます。



(3) 玉ネギの上に細切りしたキャベツをのせます。そして穀物酢、昆布つゆ、三温糖を混ぜた汁（50～100 mL）を上からかけます。キャベツから水分が沢山出るので、少な目で結構です。弱火～中火で10分間加熱します。



(4) 加熱している間にネーブル（みかんでもオレンジでもOK）の半分をスライスして、さらに皮ごと細かく切ります。



(5) キャベツがしんなりしたら、その上から細かく切ったネーブルをかけて、その後ソーゼージを入れます。



(6) 中火で5～10分間加熱したら、出来上がりです。





＜考察＞

ネーブルを細かく切って入れると、爽やかな香りと味を楽しめます。ソーセージは粒々マスタードをつけて食べると最高です。玉ネギにはケルセチンほかチオール類が含まれていて天然還元剤の役割を果たします。鍋底の焦げがすっかりとれて、綺麗になりました。



Before



After

野菜たっぷりソーセージ・スープ



＜用意するもの＞
市販のソーセージ、玉ネギ、ジャガイモ、完熟トマト、ニンジン、キャベツなど



＜作り方＞
(1) 玉ネギ、ジャガイモ、ニンジン、キャベツを適当な大きさに切って、鍋の底にキャベツを敷いて、その上にジャガイモ、ニンジン、玉ネギをのせます。



(2) 野菜の高さの7分目まで水を入れて、コンソメ（大さじ1杯）をふりかけます。そして強火で5分、次いで中火で10分間加熱します。そうすると野菜から美味しい汁が出てきます。



(3) 完熟トマトを切って、野菜の上にのせて、約5分間中火で加熱します。沸騰したら弱火にして20分間じっくりと煮て、トマトの形がなくなるようにします。粉パプリカ（ハンガリー製）をふりかけて、赤みを強めます。



(4) ソーセージを加えて、中火で5分間加熱します。



(5) スープ皿にソーゼージ・スープをとって、その上に細かく切ったピーマンをのせて出来上がりです。



＜考察＞
ジャガイモ入りの野菜たっぷりソーセージ・スープなので、これだけ食べて、お腹いっぱいになります。

オカラ・ハンバーグ



＜用意するもの＞
オカラの粉、牛乳、牛豚合挽き肉、卵、玉ネギ、ニンジン、ニンニク、椎茸、マイタケ、ブナシメジ、塩、コショウ、昆布つゆ、ケチャップ



＜作り方＞
(1) まず、オカラの粉(20 g)に牛乳100 mLを加えて、なじませます。



(2) 玉ネギ(半個)を小さくみじん切りして、サラダ油を敷いたフライパンに入れ、しんなりするまで炒めます。



(3) 牛豚合挽き肉(250 g)をボウルにいれて、牛乳になじませたオカラ、炒めた玉ネギを加えて、よく掻き混ぜます。



(4) 卵2個をといて、そこへ加えます。小麦粉(大さじ3杯)を加え、さらに塩とコショウ(適量)も加えてよくこねます。サランラップをかけて、冷蔵庫に入れて1～2時間保存します。



(5) オカラ・ハンバーグの生地を冷蔵庫から取り出して、4等分します。そして、それぞれをサランラップに包んで、冷凍庫に入れて凍結します。（必要な時に使えるようにするため）



(6) 1個分のオカラ・ハンバーグを、バターを敷いたフライパンに入れて焼きます。片面に焦げ目がついたら、ひっくり返して裏面を焼きます。その際に、細かく切った玉ネギ、ニンジン、ニンニクをオカラ・バーグの周りに置いて、一緒に炒めます。





(7) オカラ・ハンバーグの両面に焦げ目がついて、内部まで熱が十分に通ったら皿に移します。



(8) 残った玉ネギ、ニンジン、ニンニクに椎茸、マイタケ、ブナシメジを加えて一緒に炒めます。そこへ昆布つゆ（大さじ1杯）とケチャップ（適量）を加えて、2分間弱火で加熱します。出来上がったソースを、オカラ・ハンバーグの上にのせます。





＜考察＞
キャベツとピーマンの千切りを添えて、カボチャ・ニンジンの煮物とともに。
デザートはコーヒー寒天入りのヨーグルト。



和風オカラ料理（標準的）



＜用意するもの＞
おから、鶏ムネ肉、玉ねぎ、ネギ、ニンジン、油揚げ。干し椎茸は、水に一晩室温で浸けておきます。



＜作り方＞
(1) 玉ネギ、ニンジン、椎茸、ネギ、油揚げ、鶏ムネ肉を適当な大きさに包丁で切ります。



(2) フライパンに油を敷いて、鶏肉を入れて強火で加熱、その後ニンジンを入れます。熱が通ったら玉ネギ、椎茸、油揚げ、そしてオカラを入れて、中火で加熱します。



(3) 椎茸を浸けていた時の汁、そして市販の昆布つゆを加えて味を整えます。

(4) 十分加熱できたら、最後にネギを加えて、出来上がりです。



＜考察＞
オカラは植物性蛋白質に富んでいますから、健康食です。脱・炭水化物の生活にピッタリです。

イタリア風味オカラ料理



＜用意するもの＞
オカラ粉末、鶏ムネ肉、キャベツ、ニンジン、玉ネギ、リンゴ、ピーマン、缶詰ホールトマト、白味噌、ケチャップ、粉末コンソメ、パルメザンチーズ等



＜作り方＞
(1) キャベツのいちばん外側にある葉3枚をミキサーに入れて、水100 mLを加えて、粉砕します。



(2) ミキサーで粉砕したキャベツ汁をオカラ(20 g)に加えて、掻き混ぜます。するとオカラは綺麗な緑色になって、体積が膨張します。



(3) 包丁を使って、鶏ムネ肉を肉と皮に分けます。肉を適当な大きさ(1 cm角)に切ります。フライパンにサラダ油を少し入れて、鶏肉の皮だけをカリカリになるまで加熱します。焦げ目のついた皮からジューシーな油が出てきたらサイコロ状に切った肉を加えて炒めます。塩とコショウを少しふりかけて、下味をつけます。





(4) 切ったニンジンと玉ねぎをフライパンに入れて、鶏ムネ肉と一緒に中火で炒めます。



(5) ニンジンと玉ねぎに十分熱がとおったら、ホールトマト1缶と切ったリンゴを加えて、さらに加熱します。そして、白味噌（大さじ3杯）を加えて、よく掻き混ぜます。







(6) そこへ、キャベツ汁を吸ったオカラを加えて、加熱しながら掻き混ぜます。そして最後に、ケチャップ、コンソメ、コショウを加えて味をととのえます。



(7) こうして出来上がったオカラ料理を皿に盛って、スライスしたピーマンとパルメザンチーズをトッピングしたら、出来上がりです。



＜考察＞
このオカラ料理を冷蔵庫に入れて保存することができます。イタリア風味オカラ料理は冷たくても美味しいです。



鶏肉の酒煮



＜作り方＞

(1) 鶏の胸肉をサイコロ大に切って、フォークを使って穴を沢山入れます。



(2) 鶏肉をフライパンの中で強めに炒めて表面に焦げ目がつくようにします。



(3) 焦げ目がついたら、熱湯をかけて油抜きします。

(4) 小さめの鍋に鶏肉を移して、日本酒を少し入れて、酒蒸しにします。



(5) 5分ほど酒蒸ししたら、昆布つゆと水を等分を加えて少し煮ます。

(6) 茎の部分をスライスしたネギを鍋に加えて、ネギの風味をだします。



(7) 器に盛り付けたら、その上にネギ葉の細切りにしたものを載せます。これで出来上がりです。

小松菜と厚揚げ豆腐の煮物



＜用意するもの＞
小松菜、厚揚げ豆腐、干し椎茸、昆布ツユ、鰹だし（粉末）等



＜作り方＞
(1) まず、干し椎茸を水に漬けて、1晩室温放置します。



(2) 椎茸を取り出して、適当な大きさに切ります。茎の部分は細切りにします。



(3) 小松菜をザク切りして、厚揚げ豆腐をサイコロ状に切ります。



(4) 鍋に水を入れて、それと等量の昆布つゆ（ヤマサ）を入れます。そして鰹だし（粉末）をほんの少しだけ加えて、中火で加熱します。



(5) 切った椎茸、厚揚げ豆腐、椎茸の汁を加えます。

(6) 煮立ったら、最初に小松菜の茎部分を加え、その後葉の部分を加え、弱火でサッと加熱します（約1分）。



(7) すぐに椎茸、厚揚げ豆腐、そして小松菜を器に移し、煮汁をかけます。これで出来上がりです。



＜考察＞
小松菜と厚揚げ豆腐の煮物に付け合わせたのは、レタスとミカンのサラダ、そしてオカラです。



鶏肉・高野豆腐を使ったゴーヤチャンプル



＜用意するもの＞
ゴーヤ、鶏ムネ肉、卵、高野豆腐、ニンジン、玉ネギ、ニンニク、昆布ツユ、塩、コショウ等



＜作り方＞
(1) 昆布ツユ（ヤマサ）を水で2倍希釈して、高野豆腐を浸します。そして、麺つゆを吸った高野豆腐を小さく包丁で切っておきます。



(2) ニンニクをスライスして、鶏肉の皮とともに、油をはったフライパンの中で炒め始めます。



(3) 鶏肉の皮がカリカリになるまで炒めます。強火で3分間。その後、適当な大きさに切った鶏肉を入れて、中火で炒めます。



(4) 細かく切ったニンジン、玉ネギをフライパンに入れて、ニンニクと鶏肉と一緒に中火で炒めます。約5分間。

(5) ゴーヤを縦に半分に切って、スプーンを使って種と綿を取り除きます。その後2～3mmの厚さにスライスして、フライパンに入れて野菜と鶏肉と一緒に中火で炒めます。コショウと少々の塩を入れて下味をつけます。



(6) 卵2つを入れて、良くかき混ぜながら、中火で約2分間炒めます。卵が固まってきたら、できあがりです。



(7) できあがったゴーヤチャンプルを皿にとって、スライスしたトマトときゅうりを添えました。



＜考察＞

イスラム教の海外観光客にも食事を提供できるように、豚肉とアルコール調味料（酒、みりん等）を使いません。豚肉の代わりに鶏肉を用いました。昆布ツユに高野豆腐を浸すことによって、味付けが非常に簡単になります。約20分で出来上がりです。

ワタリガニのニンニク・バター炒め＆トマトいっぱいのスープ



<用意するもの>
ワタリガニ、椎茸、完熟トマト、玉ネギ、ニンニク、赤パプリカ粉末、白味噌、ケチャップなど



<作り方>

(1) ワタリガニを包丁で2つにブツ切りします。



(2) 湯を沸かして、塩（小さじ1杯）とニンニク（3カケラ）を入れます。そこにワタリガニを入れて強火で15分煮ます。



(3) 玉ネギ1個、椎茸2個、ニンジン1本を適当な大きさに切って、ワタリガニの入った熱湯に加えて中火で煮ます。その後弱火にして30分間煮て、火を切ります。あとは室温になるまで、約6時間放置します。



(4) 冷めたら、ワタリガニを取り出して、皿に置きます。そして、2つのメニュー「ニンニク・バター炒め」と「トマトいっぱいのスープ」を作ります。

＜ワタリガニのニンニク・バター炒め＞

(1) 取り出したワタリガニをニンニク・バターで炒めます。 蟹の甲羅と足を包丁で切り、さらに甲羅を2つにブツ切りします。



(2) 冷めたフライパンにバターとスライスしたニンニクを入れて加熱します。

(3) バターが溶けてしまったら、ワタリガニの甲羅と足を入れます。



(4) 熱が十分に通ったところで、大さじ半分の醤油を蟹の上からかけて香ばしい匂いを出させます。

(5) 最後にコショウを少々ふりかけて、ピリッと味付けしました。醤油で焦げたニンニクがカリッとして絶妙です！

＜トマトいっぱいのスープ＞

(1) ワタリガニの煮汁に完熟トマト3個とコンソメを加えて1時間煮ます。



(2) そして白味噌とケチャップをそれぞれ大さじ1杯ずつ加えて味を調えます。

(3) ハンガリー製の赤パプリカ粉末をたっぷり入れて煮ました。すると煮汁が真っ赤になります。





(4) ほうれん草の葉をきざんで、スープの上にかけて、出来上がりです。

(5) お好みに応じて、粉チーズをかけると味に深みが出ます。



蕎麦サラダ



＜用意するもの＞
蕎麦、柚子ポン酢、レタス、トマト、セロリ、キュウリ、刻み海苔、ねりワサビ



＜作り方＞
(1) まず、蕎麦を茹でます。茹でている間に、キュウリを細切りにして、ほんの少しのワサビと一緒に混ぜます。



(2) トマトとセロリを適当なサイズに切ります。レタスは手でちぎって、適当な大きさにします。

(3) 蕎麦が茹で上がったら、ザルに移して、冷水をかけて蕎麦のヌメリを取り除きます。



(4) 茹でた蕎麦を皿の中心におき、まわりにレタス、トマト、セロリ、キュウリを並べて、その上に刻み海苔をかけます。最後に、柚子ポン酢をかければ、出来上がりです。キュウリについたワサビがピリッとして、さわやかな味になります。

豆腐サラダ



＜用意するもの＞
木綿豆腐、マヨネーズ、白味噌、キュウリ、レタス、トマト



＜作り方＞
(1) 木綿豆腐をざるそば用のザルにおいて、上から重しをかけて、余分の水分を除きます。ザルの下に水の受け皿を置くことを忘れないように！冷蔵庫の中で1晩　水抜きをしました。



(2) 白味噌とマヨネーズを1：4に混ぜて、よく撹拌して味を均等になじませます。

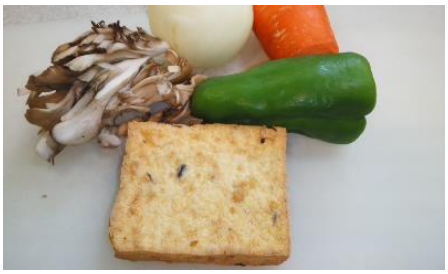


(3) 皿の上にレタスを敷いて、その上に適当な大きさに切った木綿豆腐（水抜き済）をおき、さらにスライスしたトマトとキュウリを載せます。その上から、白味噌・マヨネーズをかけます。

厚揚げ豆腐バーグ



＜用意するもの＞
厚揚げ豆腐、マイタケ、ニンジン、玉ネギ、ピーマン、醤油、昆布ツユ、砂糖



＜作り方＞
(1) マイタケ、ニンジン、タマネギを細かく刻み、フライパンで炒めて、しんなりとさせます。



(2) 昆布ツユ（大さじ3杯）と砂糖（大さじ1杯）を混ぜて、炒めたものの上からかけます。焦げ付かないように、よくかき混ぜます。そして唐辛子１～２本を小さく切って加えます。最初から唐辛子を入れておくと、全体が辛くなりすぎるので、最終段階で加えます。



(3) 少々（小さじ1杯）の片栗粉を手早く水で溶きます。そして炒めているものに加えてトロミを出させ、加熱を止めます。





(4) 別のフライパンに厚揚げ豆腐をおいて、強火で両面を加熱します。その後、弱火にして、熱が内部まで届くようにします。



(5) 厚揚げ豆腐のフライパンに醤油をほんの少し(3 ml程度)加えて、強火で加熱して香ばしさを付けます。

(6) 加熱処理した厚揚げ豆腐を皿に載せて、その上からマイタケ、ニンジン、タマネギのトロミ汁をかけます。
別途炒めたピーマンとニンジンを厚揚げ豆腐の横に添えました。



フキと蓮根のきんぴら



＜用意するもの＞
フキの茎、蓮根、醤油、砂糖、塩



＜作り方＞
⑴まず、まな板上にフキの茎を並べて置き、塩をかけます。そして手の平で力強く転がします。するとフキの薄皮と筋が剥がれてきます。



⑵「板ずり」を済ませたフキを、塩を含んだ沸騰水に入れて茹でます。時間は3～5分。



⑶茹で上がったフキを手早く冷水に入れます。そしてフキの先端に爪をたてて、フキの薄皮と筋を剥きます。その際のコツは、フキの先端から約3 cmくらいのところまで、数本の薄皮・筋を剥いでおいて、集まった薄皮・筋を全部持って一度に引いて別の端まで剥くと、途中で薄皮が切れることなく効率よく剥くことができます。



(4)薄皮・筋を剥いたフキを適当な長さに切りそろえます。蓮根と一緒にキンピラを作るので、蓮根を厚さ約3～5mmの輪切りにして、それをさらに2つに切り分けます。



(5)フライパンに油を敷いて、まず蓮根から炒めます、蓮根に十分熱が通ったのを確認してから、フキをフライパンにいれて炒めます。その後醤油と砂糖、それにきざみ唐辛子を加えて、さらに炒めます。水分を良く蒸発させて、キンピラを仕上げてゆきます。



(6)皿に、出来あがったキンピラを盛り、油揚げ・玉ねぎ・人参の煮物、さらに千切り人参のマヨネーズ和えをのせました。



＜考察＞
フキの茎を重曹（炭酸水素ナトリウム）でアク抜きをすると、空気酸化して黒くなってしまいます。要注意です！
しかし、黒くなった茎を醤油と砂糖と共に煮て佃煮にすると、美味しく食べることができます。



フキの葉とシラス干しの佃煮



＜作り方＞

(1) フキ(蕗)の葉の部分を切り取って、水洗いを良くします。



(2) 沸騰した湯を用意して、重曹(3 g/1 L)を加えます。そこへ水洗した蕗の葉を入れて茹でます(約5分)。



(3) 茹でた蕗の葉をザルにとって、流水で洗います。その後しっかりと絞って水を切ります。苦味を除去するために、水洗い行程を3回繰り返します。



(4) 水を切った蕗の葉を包丁で細かく切ります。



(5) フライパンにサラダ油を入れて加熱します。シラス干しを加えて、ササッと炒めます。その後茹でた蕗を入れて、昆布つゆと三温糖を加えて炒めます。



(6) 長く炒めすぎると緑色が茶色くなるので、強火で短時間サッと炒めます。温かいご飯にかけて食べると美味しいです。

大根・椎茸・高野豆腐・フキ・ニンジンを使った創作和食



＜作り方＞

(1) まず、干しシイタケを水につけ、容器にラップをかけて、一晩室温放置します。



(2) 次に、大根の皮を桂むきで取り除きます。その後、適当な大きさに切ります。それをプラスチック袋に入れて、冷凍庫でいったん凍結します。



(3) 2倍希釈（100 mL昆布つゆ+100 mL水）した昆布つゆ（ヤマサ）に高野豆腐と冷凍した大根を漬けます。



(4) 10分後、昆布つゆを吸った高野豆腐を大根の上に置きます。大根の繊維が垂直になるように置くと良いです。毛細管現象で大根が昆布つゆを良く吸います。凍結・解凍によって細胞膜が壊れて、味がよく浸透します。



(5) 大根・高野豆腐および椎茸を汁ごと一緒に鍋に入れて、100 mLの水を加えて、加熱します。最初は中火で、その後弱火で1時間加熱して、その後室温で放置します。



(6) 室温放置したら、大根、高野豆腐、椎茸を煮汁から取り出し、別の容器に移します。ただし煮汁は捨てずに、次に利用します。



(7) ニンジンを適当な大きさに切って、上記の煮汁に入れて加熱します（煮汁の再利用！）。30分間中火~弱火で加熱して、その後室温で放置します。



(8) 器に大根、高野豆腐、椎茸、そしてニンジンとフキを一緒にます。

(9) 一方、凍結した少量のキャベツの緑濃い外側の葉（普通捨てる葉）をミキサーで砕いてシャーベット状にします。



(10) そうしている間に、大根おろしを準備します。そしてキャベツのシャーベットをスプーンで加えると、薄い緑色の大根おろしができます。

(11)豆腐を食べやすいように適当な大きさに切ります。それから、ホウレン草を手早く茹でて、水で冷やします。そして昆布つゆと和えます。



(12) 器の中心に切った豆腐を置き、その上に薄い緑色の大根おろしをのせます。豆腐の周りにホウレン草・昆布つゆ和えを置いて、すりゴマをかけます。



(13) 温かいご飯に、フキとシラス干しの佃煮をかけました。

ワラビご飯



＜作り方＞



(1) ワラビを水に十分つけて、汚れやゴミを除きます。

(2) 沸騰した湯を用意して、重曹（小さじ一杯/ １Ｌ 湯）を加えて、5分間室温で放置して熱をとります。そこへ、水を切ったワラビを入れて、3分経ったらザルに引き上げて、手早く流水をかけます。手早くアク抜きをするのがコツです。



(3) ワラビに加えて、鶏ムネ肉と油揚げ（1枚半/３合ご飯）を適当な大きさに切ります。



(4) 昆布つゆ75 mLに、大さじ1杯の三温糖、小さじ半杯のカツオ粉末だしを加えて良く掻き混ぜます。それに、切ったワラビ、鶏ムネ肉、油揚げを入れます。味が浸み込みやすいように、底に鶏肉を置いて、その上にワラビ、そして油揚げをのせます。

(5) 白米2合・玄米0.5合・押麦0.5合を洗い、炊飯釜に入れて水を加えます（少し少なめに）。そこへ味付けしたワラビ、鶏ムネ肉、油揚げを入れて、掻き混ぜます。そして、炊飯をスタートします。



(6) 炊き上がったら、良く混ぜて保温します。



(9) 出来立てのワラビご飯を茶碗にとって、味付け海苔を細く切ってトッピングします。おかずとして、ホウレン草、カボチャ・ニンジンの煮物、それに、ゆで卵と共に。



鶏肉と野菜のスパイシー味噌炒め



＜用意するもの＞
鶏ムネ肉、玉ねぎ、ニンジン、ナス、ピーマン、赤唐辛子、白味噌、ケチャップ



＜作り方＞
(1) まず、フライパンにサラダ油を敷いて、そこに唐辛子を入れて加熱します(約5分)。そこへ白味噌を大さじ2杯入れて、油が味噌と均質になるように良く掻き混ぜます。そしてケチャップを少し加えて混ぜます。加熱を停止して熱を冷まします。



(2) 鶏ムネ肉を、別のフライパンの中で強火で炒めて両面に焦げ目をつけます。



(3) その後、中火にして鶏肉をじっくりと炒めて、肉の内部まで熱が入るように蓋をしたフライパンの中で加熱します。



(4) 鶏肉を炒めている間に、茄子、玉ねぎ、ニンジン、ピーマンを適当な大きさに切ります。



(5) 鶏肉に十分熱が行き渡ったら、茄子、玉ねぎ、ニンジンを加えて、塩とコショウをかけます。そして鶏肉から出た肉汁が野菜となじむように、ヘラで軽く掻き混ぜます。

(6) よいタイミングで、鶏肉を取り出して、皿に盛り、包丁でスライスします。



(7) 野菜に、ピーマンを加えて、強火でサッと炒めます。ピーマンの緑色が鮮やかになったところで、素早く鶏肉の周りに野菜を盛り付けます。

(8) あらかじめ作っていたスパイシー味噌を強火でサッと加熱して、炒めた鶏肉の上に載せます。

＜考察＞
ナイフとフォークを使うと食べやすいです。ひとくち目はケチャップ入りの甘い味噌の感じですが、唐辛子から抽出されたカプサイシンのせいで、食べていると汗がジーンと湧き出してきます。暑い夏にピッタリの創作料理です。

千切りニンジンのマヨネーズ和え



＜作り方＞
(1)洗ったニンジン1本をそのまま、千切り器具を使って細切りします。



(2)千切りニンジンにマヨネーズをかけて、良くかき混ぜます。好みに合わせて胡椒と塩をほんの少々加えます。



(3) 出来上がった千切り人参のマヨネーズ和えを茹でたブロッコリーとともにスパイシー・チキンに添えます。



＜考察＞
千切り人参のマヨネーズ和えは甘い味がするので、スパイシー・チキンに良く合います。

ブロッコリーの茎を使ったきんぴらゴボウ



＜作り方＞

(1) まず、ゴボウを水で良く洗い、包丁の刃をスライドさせてゴボウの皮を取り除きます。次いで、ナイフで鉛筆を削るように包丁でゴボウをスライスします。そのゴボウ・スライスを水につけて、アク抜きをします。



(2) ブロッコリーの茎の部分とニンジンを包丁で細切りします。



(3) 細切りしたゴボウ、ニンジン、ブロッコリー、および赤唐辛子１本をフライパンに入れて、中火で炒めます。



(4) 十分に熱が通ったら、醤油、砂糖、少々のかつおだしを加えて、よくかき混ぜながら味を調えます。



(5) 出来上がったら皿に盛りつけます。カボチャスープと共に頂きましょう。

椎茸と高野豆腐・カボチャとニンジンの煮物



＜作り方：椎茸と高野豆腐の煮物＞

(1) 乾物の椎茸を水につけて一晩室温で放置します。



(2) 乾物昆布を鍋底に敷き、そこへ椎茸汁を鍋に移します。椎茸を約5 mm幅に切って鍋に入れます。



(3) 高野豆腐を水の中に入れて、ふやかします。高野豆腐を箸でとりだして、適当な大きさに切って、同じ鍋へ入れます。

(4) 追い鰹つゆと水を等分にミックスして鍋に入れて、中火で煮る。



＜作り方：カボチャと人参の煮物＞

(5)カボチャ（半個）とニンジン（１本）を適当な大きさに切って鍋に入れます。追い鰹つゆと水を等分量ずつ鍋に加えて、中火で煮ます



(6)沸騰したら、火を消して、一晩室温放置します。その間に味がカボチャとニンジンに浸みます。

(7) 高野豆腐とシイタケの煮物 + 南瓜と人参の煮物を一緒に盛り付けます。



残りのカボチャ煮物を使ったカボチャ・スープ



＜用意するもの＞
残りのカボチャ煮物、牛乳、コンソメ、ベーコン、玉ネギ、食パン、塩、胡椒、冷凍したキャベツ



＜作り方＞
(1) 冷凍したキャベツをまな板の上で適当な大きさに切ります。茎の部分は細かく切ります。切ったキャベツをミキサーに入れて、水（100 mL）を加えて、電源をONにして細かく砕きます。



(2) その上に、残り物のカボチャの煮物を加えて、ミキサーで細かく砕いて均一になるまでホモジェナイズします。

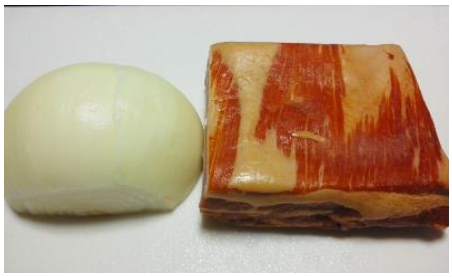




(3) ホモジェナイズしたスープを鍋に入れて、牛乳を約100 mLを加えます。コンソメと胡椒を加えて、お好みの味に調えます。



(4) 一方、玉ネギとベーコンを細かく切って、フライパンに入れて加熱します。



(5) 玉ネギがキツネ色になってシンナリしてきたら、炒めた玉ネギとベーコンを全てスープの中に移します。フライパンには美味しい汁が出ているので、スープでフライパンを共洗いして、全てをスープに移します。



(6) スープを弱火で加熱します。泡立ってきたら、加熱を止めます。



(7) スープを調理している間にクルトンを作ります。食パン1枚をオーブン・トースターで焼いて、焦げ目をつけます。それをパン切り包丁で、サイコロ状に切ります。



(8) サイコロ状のパンを広い皿において、少量のオリーブ油をまぶします。

(9) 皿ごと電子レンジに入れて、600 Wで1分間加熱します。一度取り出して、サイコロ状のパンを転がして、オリーブ油が均一につくようにします。そして再び電子レンジに入れて、600 Wで1分間加熱します。



(10) カボチャ・スープをスープ皿にとって、クルトンをトッピングすれば、出来上がりです。



キャベツ・スープ



＜用意するもの＞

冷凍保存したキャベツの外側の緑色の葉（普段捨ててしまう葉）、玉ネギ、ベーコン、牛乳、コンソメ（粉末）



＜作り方＞

(1) 冷凍したキャベツをまな板の上で適当な大きさに切ります。茎の部分は細かく切ります。切ったキャベツをミキサーに入れて、水（100 mL）を加えて、電源をONにして細かく砕きます。キャベツが緑色のシャーベットのようになります。





(2) 一方、玉ネギとベーコンを細かく切って、ホーロー加工した鍋に入れて加熱します。



(3) 玉ネギがキツネ色になって、シンナリしてきたら、牛乳（200 mL）を加えます。そしてコンソメを加えて、かき混ぜます。



(4) 煮たってきたら、ミキサー処理したキャベツ(シャーベット状)を入れて、加熱します。そしてさらにコンソメと胡椒を加えて、味を調えます。





(5) スープが泡立ったら、加熱を止めます。そして、スープ皿にとります。



(6) 電子レンジで加熱したジャガイモとソーセージと共に。

＜考察＞
春らしい緑色のスープです。キャベツの味がして、まろやかな味になります。

ビーフ･ストロガノフ



＜用意するもの＞
春キャベツ、玉ネギ、ニンジン、椎茸、トマト、ニンニク、ケチャップ、コンソメ粉末、、、牛乳、パルメザンチーズ、プレーンヨーグルト、片栗粉



＜作り方＞
(1) 春キャベツをなるべく沢山千切りにします。そして塩を入れた水と共に中火で加熱します。沸騰したら弱火にして、30分間さらに煮ます。



(2) キャベツがトロトロになってきたら、ニンジン、椎茸、ニンニクを切って、鍋の中に入れて煮ます。中火で20分間煮たら、コンソメを加えて、適当な大きさに切った玉ネギを入れます。



(3) 玉ネギが十分に煮えたら、トマト2個を細かく切って加えます。赤ワインを50 mL程度とケチャップを加え、そこから弱火で1時間～1時間半煮込みます。



(4) そこへ牛肉(こま切れ)を加えて、中火で30分間煮ます。そして、牛乳、パルメザンチーズ、プレーンヨーグルトを少々加えて、その後、味を落ち着かせるために、1晩室温で放置します。



(5) 食べる前に加熱して、スライスしたピーマンを加えて、良く混ぜます。そして、最後に、水で溶いた片栗粉を入れて、トロミをつけます。



(6) 皿に暖かいライスと共に、出来上がったビーフ・ストロガノフを盛って、最後に菜の花をトッピング。



＜考察＞
水溶性繊維は腸内細菌のバランスに好影響を与えるので、春キャベツをたっぷり使いました。キャベツは跡形もなく溶けて、水溶性繊維に変わり、良い下味を与えてくれます。ビーフ・ストロガノフはじっくりと煮込むので、肉と野菜をあらかじめ炒めなくてかまいません。

鶏肉・茄子グラタン



＜用意するもの＞
長茄子、玉ネギ、ニンジン、ピーマン、鶏ムネ肉、ミックスチーズ、粉末コンソメ、塩、コショウ、牛乳

＜作り方＞



(1) ニンジンを小さめに切り、鶏ムネ肉と玉ネギを適当な大きさに切ります。長茄子は乱切りにします。



(2) フライパンにサラダ油を敷いて、ニンジンと鶏ムネ肉を強火で炒めます。その後、玉ネギを入れて中火で炒めます。玉ネギがしんなりと半透明になってきたら、乱切りした長茄子を加えて加熱します。



(3) 塩とコショウを、いつもより多めに加えて、よく掻き混ぜながら加熱します。



(4) 茄子に熱がとおったら、バターを加えて掻き混ぜます。そしてさらに、小麦粉（大さじ2杯）を加えて、よく掻き混ぜます。

(5) 加熱した野菜・鶏肉をグラタン皿に移して、粉末コンソメをかけて掻き混ぜます。そして、牛乳を皿一杯に入れます。



(6) ピーマンを細切りにして、その上にかけ、ミックスチーズをグラタン皿一面にかけます。



(7) オーブントースター(900 W)の中にグラタン皿を入れて、約5分間加熱します。チーズに焦げ目がついてきたら加熱を止めて、2分間余熱で温めます。



(8) オーブントースターからグラタンを取り出します。熱いので、グラタン皿を大き目の皿の上にスライドさせて、取り出すのが良いでしょう。



＜考察＞
グラタンを作るのにホワイトソースを作らなくてはならないという常識を打ち破りました。小麦粉を野菜・肉にバターと一緒に絡ませるので、ダマになりにくく、簡単です。

大根おろしタレの鶏ムネ肉テリヤキ



＜用意するもの＞
鶏ムネ肉、大根、生椎茸、玉ネギ、ニンジン、ピーマン、昆布つゆ



＜作り方＞
(1) まず、大根をおろして、器にとっておきます。



(2) 次いで、椎茸、玉ネギ、ニンニクを細かく刻みます。そして、玉ネギ、ニンニクをフライパンの中で炒めます。玉ネギがしんなりとキツネ色になったら、刻んだ椎茸を加えて加熱します。

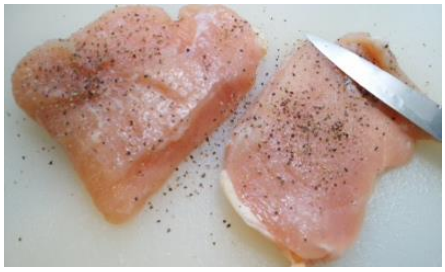


(3) 全体に熱がまわったら、市販の昆布つゆを加えて、加熱します。その後、おろし大根を汁ごと加えます。そして、別の器に移しておきます。





(4) 鶏ムネ肉を薄く2枚に切り、塩と胡椒で下味をつけます。味が浸み込みやすいように、胸肉の両面に包丁で切り目をいれておくのがコツです。



(5) 油を敷いたフライパンの中で、鶏ムネ肉を強火で加熱して、両面にキツネ色の焦げ目をつけます。その後、芯まで熱がとおるように弱火で5～10分間加熱します。



(6) 加熱が終わったら、ムネ肉を皿に移します。



(7) ムネ肉を炒めたフライパンに、大根おろし・椎茸・玉ネギ・ニンニク・昆布つゆのタレを入れて、加熱しながら、ムネ肉から出た肉汁と絡めていきます。その後、水で溶いた片栗粉を加えてトロミをつけて、炒めた鶏ムネ肉の上にかけます。



(8) パスタを茹でた後、オリーブオイルを敷いたフライパンで炒めながら、塩、胡椒、粉チーズで味を調えます。



(9) ニンジンとピーマンをサッと炒めます。

(10) 炒めたニンジンとピーマン、パスタを添えて、大根おろしタレの鶏ムネ肉テリヤキの出来上がりです。



焼きサバと蓮根サラダ



＜作り方＞



(1) サバは魚のにおいが残るので、熱湯をかけて臭みを洗い流します。魚の形が少し変形するくらいまで熱湯をかけます。この熱湯処理は必須です。



(2) はじめは強火で両面を焦げ目がつくまで焼き、その後、」弱火でじっくりと中身まで熱を通します。その間ずっと蓋を閉めておきます。



(3) その焼きサバを皿に移して、スライスした玉ねぎを載せます。

(4) 蓮根を3～5 mmの厚さでスライスして、塩と胡椒で下味をつけました。その後蓮根に片栗粉をまぶします。



(5) フライパンで両面を炒めて、うっすらキツネ色になるまで加熱します。

(6) レタス、ホウレン草、細切りニンジンの上に炒めた蓮根のせて、蓮根サラダの出来上がりです。

中華風チンゲン菜炒め



＜用意するもの＞
チンゲン菜、生シイタケ、ネギ、ニンニク、豆板醤、ラー油



＜作り方＞
(1) チンゲン菜、生シイタケ、ネギ、ニンニクを適当な大きさに切ります。



(2) フライパンにゴマ油をしいて、オイスターソースと共に野菜を強火でサッと炒めます。



(3) 隠し味に豆板醤と昆布つゆを少し入れます。お好みに応じて、最後にラー油をたらします。約3分で仕上がります。



Pizza風お好み焼き



＜用意するもの＞
小麦粉、蕎麦粉、卵、ツナフレーク（ノンオイル！）、キャベツ、ニンジン、玉ネギ、ピーマン（緑と赤）、昆布ツユ、細切り海苔

＜作り方＞
(1) 小麦粉：蕎麦粉＝1：1に混ぜて水で良く掻き混ぜます。そして卵1個を入れて、さらによく掻き混ぜます。



(2) 昆布ツユを10 mLほど加えて、そして塩とコショウを少し入れて、掻き混ぜます。キャベツを細く切って小麦粉・蕎麦粉と掻き混ぜます。



(3) 一方、ニンジンを小さく切って、皿において電子レンジで（600 W）1分間加熱した後、小麦粉・蕎麦粉・キャベツと掻き混ぜます。そして油を敷いたフライパンに移します。





(4) 玉ネギ、緑ピーマン、赤ピーマンを細く切って、トッピングします。ツナフレークを缶からとり出して、同様にトッピングします。そして、中火で約10～15分間加熱します。その間フライパンには蓋をしておきます。





5) フライパンを速く振ってみて、お好み焼きが固まってきたと確認できたら、トッピングの具材が飛ばないように注意しながら、ひっくり返します。するとキツネ色の焦げ目がついているはずです。約5分間さらに中火で加熱します。



(6) 大き目の平皿にひっくり返してお好み焼きをのせます。細切り海苔をトッピングして、中濃ソースをかけて、最後にマヨネーズをかけます。これで、Pizza風お好み焼きの出来上がりです。



＜考察＞
お好み焼きは、まさにJapanese Pizzaです！今回は、食べるのにナイフとフォークを使ったほうが良いです。ツナフレークの味が最高です。お試しください。

豆腐＆ツナフレークのグラタン



＜用意するもの＞
木綿豆腐、卵、玉ネギ、ニンジン、エリンギ、ピーマン、缶詰ツナフレーク、ミックスチーズ、牛乳、バター、コンソメ、胡椒、塩など



＜作り方＞
(1) 豆腐＆ツナフレークのグラタンを料理するにあたって、あらかじめ豆腐を前処理します。豆腐をザルに載せて、上から重しをかけます。一晩室温で放置します。すると豆腐から水分がたっぷりと出てきます。





(2) 豆腐をキッチンペーパーで包んで、水分を取り除きます。そしてタッパーに入れて冷凍します。豆腐は凍結すると黄色くなります。



(3) その後、冷凍した豆腐を室温に放置して、解凍します。タッパーの中で豆腐に上から少し圧力を加えて、水分を絞り出します。



(4) 玉ネギ、ニンジン、エリンギを適当な大きさに切ります。



(5) フライパンにバターを入れて加熱します。バターが溶けたら、ニンジンと玉ネギを入れて、玉ネギがしんなりとして黄色くなるまで中火で加熱します。



(6) 玉ネギが黄色く透きとおってきたら、エリンギと缶詰ツナフレークを加えて、よく掻き混ぜます。



(7) 凍結・解凍した豆腐をスプーンで切って、小さな塊になるようにします。そして、それを野菜とツナフレークの入ったフライパンに移します。中火で5分加熱します。



(8) 塩と胡椒で下味をつけて、さらに粉末コンソメをすこし多めに加えます。そして牛乳をいれて、味が均一になるように掻き混ぜます。



(9) 加熱を止めて、すこし熱をさまします。そして、とき卵を入れて直ぐに撹拌します。卵が固まらないように、手早くします。





(10)グラタン皿に全てを移して、ミックスチーズと細切りのピーマンをトッピングします。



(11) あらかじめ温めていたオーブントースターに入れて、8～10分間加熱します。上部に焦げ目が現れるまで、加熱します。



(12) 加熱が終わっても、約5分間トースターの中で放置します。その間に卵が固まってきます。

(13) 火傷をしないように気をつけながら、グラタン皿をオーブントースターの外に取り出します。ほうれん草の細切りをトッピングしたら、出来上がりです。



＜考察＞
マカロニを使わず、豆腐を入れるので、いつものグラタンとは食感が違います。凍結した豆腐がスポンジのようになって、その内部にホワイトソースを吸っているので、味がジュアーと出てきます。コンソメの量を少し控えめにして、白味噌を入れるのも良いでしょう。チーズと味噌は、どちらも発酵食品ですから、とても良く合います。

焼きシイタケのスパイシー風味



＜用意するもの＞

生シイタケ、ネギ、ケチャップ、タバスコ



＜作り方＞

(1) 生シイタケの茎の部分を切り捨てます。長ネギを、３～５ cmくらいの長さに切ります。



(2) シイタケと長ネギを金網の上で焼きます。焦げないように、加熱は中火～弱火程度。

(3) ケチャップとタバスコの合わせソースを用意します。そのソースに焼きシイタケを付けて食べると美味しいです。

アボカド・セロリ・トマトのサラダと共に。



きのこたっぷりの鶏肉・じゃがいもチーズ炒め



＜用意するもの＞
ブナシメジ、エリンギ、ジャガイモ、ニンジン、玉ネギ、ピーマン、ニンニク、鶏肉。あとは、とろけるミックス・チーズ、コンソメ、黒胡椒。



＜作り方＞
(1) きのこ、野菜、鶏肉（ムネ肉）を適当な大きさにスライスします。



(2) フライパンにサラダ油を入れて、刻んだニンニクを入れます。そして中火で加熱し始めます。（加熱してからニンニクを入れないこと！）



(3) 鶏肉を加熱して、その後ニンジンを加えて、良くかき混ぜて熱を通します。

(4) 鶏肉とニンジンが十分に加熱されたら、スライスしたジャガイモと玉ネギを加えて、中火で加熱します。



(5) コンソメ（好みに合わせて適量）と少量の黒胡椒を加えて、良く掻き混ぜます。

(6) ジャガイモに熱が十分通ったら（少し透明になってきたら）、ブナシメジ、エリンギを加えて、味が均一になるように加熱しながら掻き混ぜます。



(7) キノコがしんなりとしてきたら、とろけるミックス・チーズと刻んだピーマンを加えて、手早く混ぜます。チーズが溶けて一様にまざったら、出来上がりです。





＜考察＞
フライパン1個で、簡単に作れます。料理時間は30分以内。ジャガイモが入っているので、これだけでお腹いっぱいになります。お子様にはケチャップをトッピングすると良いでしょう。
鶏肉のほかに、ベーコンを使っても美味しく作れます。その際には、塩加減（コンソメの量）を少し控えめに。



エスニック風やきとり



＜作り方＞

(1)スパイシーなタレをまず作ります。細かく切った赤唐辛子とニンニクをサラダ油と一緒にフライパンの中で加熱します。



(2) ニンニクが薄茶色になったら、白味噌とケチャップを加えて、中火で加熱しながら良く掻き混ぜます。

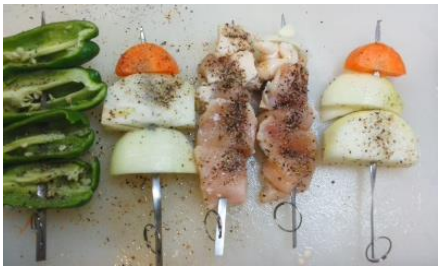


(3) プツプツと泡立ち始めたら、器に移します。キャベツの外側の葉を皿の上に敷いて、スパイシーなタレと琵琶（食後のデザート）をその葉の上に置いてみました。すると雰囲気が良くなりました。





(4) 次に焼き鳥の串を作ります。鶏ムネ肉、玉ネギ、ニンジン、ピーマンを適当な大きさに切って、串にさします。そして塩とコショウで下味をつけます。



(5) 油を塗ったフライパンの平底に、鶏ムネ肉、玉ネギ、ニンジンの串を置いて、強火で加熱します。



(3) 焦げ目がついたら、フライパンに餅焼き網を置いて、その上に鶏ムネ肉、玉ネギ、ニンジン、ピーマンの串を並べて、加熱します。その間、フライパンに蓋をして、加熱が十分にいきわたるようにします。鶏肉から油がフライパンの上に落ちて、香ばしい匂いが漂ってきます。



(4) 焼き鳥串の入った熱いフライパンを食卓に置きますが、フライパンの下には板を敷いてください。

(5) 火傷しないように串を取り皿にとりだして、スプーンを使ってスパイシーなタレを塗って食べます。



アジ・フライのマリネ



＜用意するもの＞
アジ・フライ、玉ネギ、ニンジン、ピーマン、ピクルス、梅干し



＜作り方＞
(1)玉ネギ、ピーマン、ニンジンを適当な大きさに切ります。



(2)オリーブ油4：黒酢1の割合で、良く混ぜてエマルジョン状態にします。砂糖（少し多目）と塩とコショウを入れて、良くかき混ぜます。お好みに合わせて、味を調えます。



(3)タッパーの底に、まず玉ネギを敷き、その上にアジ・フライを並べます。そして種をとった梅干しをその上に載せます。あとは細切りしたニンジン、ピーマン、ピクルスをのせます。



(4)オリーブ油・黒酢ベースのマリネソースを上からかけて、タッパーの蓋を閉めます。その後、数回上下を逆さまにしてソースが全体に行き渡るようにします。1晩冷蔵庫の中に置いておけば味がなじんで、完成です。



ズガニを使ったクラブ・チャウダー





(1) ズガニが生きている場合、氷を蟹の上から入れて、蟹を眠らせます。その間に水を沸騰させます。そして、その沸騰している湯の中に蟹を入れます。

(2) 5分間茹でた蟹をザルに取り出して、毛が生えている足を全て取り除きます。腹側に包丁で切れ込みを2～3カ所いれます。美味しいダシが出やすくするため。



(3) その後、一つまみ塩の入った湯に蟹を入れて、中火でじっくりと1時間煮ます。煮た後、蟹を取り出します。



(4) ザルにキッチン・ペーパーを敷いて、その上から蟹の煮汁をゆっくりと注ぎ、別の鍋にとります。そうすることによって、ほぼ透明な黄色の蟹煮汁を得ることができます。この煮汁がとても美味しいソースになります。

(5) 蟹を煮ている間に、ニンニク5カケラ、玉ネギ1個、ニンジン2本を適当な大きさに切ります。



(6) 透明な黄色の蟹煮汁に、スライスした野菜を入れて、中火で30分間煮て、その後弱火にして30分間煮ます。その後、一晩室温で放置します。



(7) 皮を剥いた里芋を適当な大きさに切って、水に入れて加熱します。



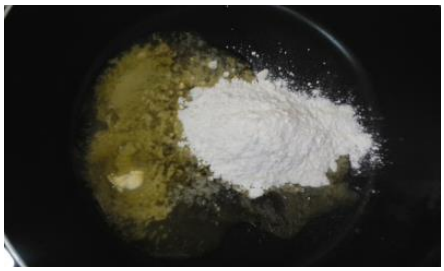


(8) その中に、野菜と共に煮た蟹煮汁を加えて、コンソメを加えます。コンソメの量は、お好みに合わせてください。時々掻き混ぜながら、1時間弱火で加熱します。



(9) 里芋と野菜および蟹煮汁を一緒に煮ている間に、バターをフライパンの中で加熱して溶かして、そこへ小麦粉を入れて良く掻き混ぜます。しばらく掻き混ぜていると、ペースト状になります。







(10) できたペースト状のバター・小麦粉を蟹・野菜煮汁と混ぜます。最終的な塩加減をここで行います。好みに応じて、少し牛乳(約50 mL)をくわえると、色合いが良くなり、味がマイルドになります。



(11) 牛乳を加えた後、5分間くらい加熱したら、出来上がりです。



＜考察＞

「ズガニ」とは主に関西地方での呼び名で、関東地方では「モクズガニ」と呼ばれる。淡水に生息するカニでは大型で、甲羅が8センチほどにもなる。上海蟹と似ているが、ツメや脚に毛がはえているのが特徴。昔から馴染みのある食材で、ミソや内子が美味なカニとして知られていた。10月頃から卵を産むために一斉に海を目指して川を下り始める「ズガニ」は、秋の最高のご馳走として食卓に上っていたが、近年では食べる人の数が減少している。

ツナフレークとキノコたっぷりのスパゲティー



＜用意するもの＞
缶詰ツナフレーク、玉ネギ、ニンジン、ピーマン、エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ニンニク、牛乳、コンソメ、パルメザンチーズ、塩、コショウ、サラダ油、オリーブ油等



＜作り方＞
(1) 玉ネギ、ニンジン、ピーマン、エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ニンニクを適当な大きさに切ります。



(2) フライパンにサラダ油を敷いて、切ったニンニクを入れて、加熱をスタートします。その後、細切りしたニンジンを入れて、中火で炒めます。



(3) ニンジンに熱が通ったら、切った玉ネギと缶詰ツナフレーク(オイルごと)を入れます。中火で加熱しながら、時々掻き混ぜます。

(4) 玉ネギが少ししんなりとしてきたら、細かく切ったエリンギ、マイタケ、ブナシメジを加えて、素早く撹拌します。



(5) キノコ類に十分熱が通ったら、牛乳（約100 mL）を加えて、加熱しながら掻き混ぜます。そして、粉末コンソメを加えて、少々の塩とコショウで味を調えます。



(6) 煮立ってきたら、細切りしたピーマンを加えます。



(7) 小さじ1杯の塩を入れた湯の中で、スパゲティーを茹でて、網で湯をきります。そして皿にとって、素早くオリーブ油と絡ませます。

(8) ツナフレーク、キノコ類、野菜の入ったホワイトソースをスパゲティーの上からかけます。そして、バジルの葉をトッピングしたら、出来上がりです。



＜考察＞
食べる前に、パルメザンチーズをかけると、さらに味に深みが出てきます。

煮干しを使った和風アンチョビ・パスタ



＜用意するもの＞

ニンジン、トマト、玉ネギ、ニンニク、イワシの煮干し、コンソメ、スパゲティー











＜作り方＞

(1) まず、水を沸騰させて、塩を加えてパスタを茹でます。

(2) その間に、フライパンにオリーブ油を少し敷いて、ニンニクを入れ、さらに煮干しパウダーのオリーブ油漬けを加えて、中火で炒めます（約5分）。

(3) 適当な大きさに切ったニンジン、トマト、玉ネギをそのフライパンの中に入れて、コンソメと昆布つゆを加えて味付けします。

(4) 煮干と生姜の塩漬けを加え、さらに煮干の水抽出液（大さじ3杯）を加えました。

(5) 最後に、細切りしたピーマンを加えて、強火でサッと炒めます。

(6) 茹で上がったパスタの上に、野菜・煮干ミックスを加えて、できあがりです。お好みに合わせて、煮干のオリーブ油漬けを多めに入れると良いでしょう。

筍ご飯



＜筍の前処理：アク抜き＞
⑴ まず、筍の皮を剥きます。水に漬けて一晩室温で放置します。



⑵ 根の黒い部分（根幹細胞）をピーラーで取り除きます。



⑶ 筍を適当な大きさに切って、水をはった鍋に入れます。



⑷ 米を研いで、とぎ汁を鍋に入れます（とぎ汁：水＝1：1）。そして赤唐辛子1本を浮かべます。



⑸ 加熱して泡立ってきたら、弱火にして約1時間煮ます。串を刺して抵抗なく通れば、筍が煮えた目安です。



⑹ 煮えた筍を網ザルにとって、室温で放置して熱を取り除きます。

＜作り方：筍ご飯＞
(1) 干し椎茸を水に入れて、一晩室温で放置します。



(2) 昆布つゆ（ヤマサ）100 mLに椎茸の汁100 mLを入れて、三温糖小さじ1杯を混ぜ、筍ご飯のダシ汁を準備します。



(3) ニンジン、椎茸、油揚げを細かく切ります。そして、椎茸とニンジンを、ダシ汁に入れて室温で約1時間放置します（筍のアク抜きの1時間を利用します）



(4) 洗った米3合（白米：玄米：押麦＝２：0.5：0.5）の上にニンジン、椎茸、油揚げをのせて、筍ご飯のダシ汁を入れて、全体を掻き混ぜます。そして炊飯をスタート！



(5) 炊飯が終わったら、20分間そのままで蒸します。すると、ふっくらとした筍ご飯が出来上がり！



(6) 細切りした味付け海苔と小松菜の葉をトッピング。ホウレン草のおひたしと豆腐と共に。

＜考察＞
トッピングには、やはり山椒の葉が良いでしょう。

はまちの塩麹焼き



＜作り方＞

(1) はまちの切り身をホワイトリカーと一緒にタッパーに入れて冷蔵庫で1時間保存します。その理由は、35度のアルコールで(a)はまちの肉を引き締めて、(b)魚の臭みを除去し、(c)雑菌の繁殖を防止することにあります。





(2) 1時間経ったら、ホワイトリカーを捨てます。肉厚のはまちを包丁で2枚に切って、肉がしまった事を確認します。はまちの切り身をプラスチック袋に入れて、塩麹約150 gを加えて、袋の中で良く揉みます。袋の口を閉じて、冷蔵庫の中で1～2晩保存します。





(3) フライパンにクッキング・ホイルを敷いて、その上に切り身を置きます。塩麹は焦げやすいので、皮の部分を上にして、弱火でゆっくりと加熱していきます。十分熱がとおったら、切り身をひっくり返して皮の部分を焼きます。皮に焦げ目がつけば、出来上がりです。



(4) はまちの切り身を焼いている間に、その塩麹焼きに添える野菜を調理します。リンゴ、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、トマトを細かく切ります。





(5) まずフライパンで、リンゴと玉ねぎを先に炒めます。その後、トマト、ピーマン、セロリも入れて、スプーン1杯のバターを加えて一緒に炒めます。塩と胡椒を少々入れて、味を整えます。リンゴと玉ねぎの甘味が出ていることを確認します。



(6) 大きめの平皿に、炒めた野菜と焼いた塩麹はまちを乗せて、ガリ生姜をはまちの傍に置きました。これで出来上がりです。



＜考察＞
ガリ生姜があると、魚の味が引き立ちます。また塩麹漬けの魚は塩っぽいので、甘味のある野菜炒めが、それを中和する役割を果たします。

キノコ佃煮弁当



＜用意するもの＞
エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ニンジン、牛挽き肉、卵、昆布つゆ、三温糖、赤唐辛子等です



＜作り方＞
(1) エリンギ、マイタケ、ブナシメジ、ニンジンを適当な大きさに切ります。そして、まずニンジンと牛挽肉をサラダ油で炒めます。熱が十分に通ったら、エリンギ、マイタケ、ブナシメジを加えてさらに炒めます。





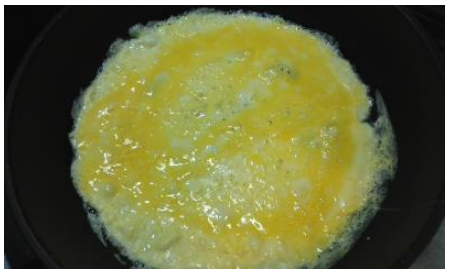
(2) キノコ類に熱が通ったら、赤唐辛子3本を細かく切って加えます。そして三温糖を溶解した昆布ツユを加えます。



(3) 加熱を続けて、水分を飛ばします。そして、最後にゴマ油を少し垂らして、よく掻き混ぜます。



(4) 卵2個を溶いて、加熱したフライパンに入れて、薄焼き卵を作ります。そして加熱を止めて、細かくスクランブルします。





(5) 洗ったハランを弁当箱の底に敷いて、その上にご飯をのせます。



(6) ご飯の上に、キノコの佃煮とスクランブルエッグをのせます。そして、その上に梅干しをのせて、ギザギザに切ったハランの葉をトッピングします。



＜考察＞





ハランも、そして欧米で使うハーブ類も、実は細菌繁殖の防止でも一助になっています。冷蔵庫のなかった昔、世界では如何に食べ物の腐敗（細菌の繁殖）を防ぐのか？ということに人々は試行錯誤を重ねたのです。傷ついた植物は、自らを守るためにアルカロイドを生産し分泌して、細菌の増殖と戦ったのです。昔の人達が笹の葉で寿司を包んだり、竹の皮でおむすびを包むのも、同様に防腐対策の知恵です。現代の私たちは、昔の人達の生み出した「生活の知恵」を学ばなくてはなりません。

柑橘風味のチキン・マリネ



＜用意するもの＞
鶏ムネ肉、玉ネギ、ニンジン、ミカン、ピーマン、ローズマリー、黒ニンニク、オリーブ油、黒酢、砂糖、塩、コショウ



<作り方＞
(1) オリーブ油4：黒酢1の割合でよく混ぜてエマルジョン状態にします。そこに砂糖を入れ、良く混ぜます。塩とコショウを入れて味を調えます。



(2) 強火で熱したフライパンで鶏ムネ肉に焦げ目をつけます。その際、油を使いません。鶏肉の皮部分から油が出てきます。



(3) 焦げ目がついたら、火を消してフライパンに蓋をして約5～10分放置します。その後包丁で厚さ5 mm程度にスライスします。それを網を使って、熱湯の中にしばらくつけて、油抜きします。



(4) 玉ネギ、ニンジン、ピーマンを適当な大きさに切ります。ミカンは皮ごとスライスします。



(5) 保存用タッパーの底に、スライスした人参を敷き、その上にピーマンをのせます。



(6) 熱湯処理した鶏肉スライスをピーマンの上に敷き、その上に玉ネギのスライスを置きます。そこに黒ニンニクを4～5片載せて、スライスした蜜柑を敷きます。最後に、ローズマリーをのせます。



(7) タッパーの蓋をしっかり閉じて、冷蔵庫の中で保存します。時々上下逆にして、マリネの汁が均等に混じるようにします。一晩～1日、冷蔵庫に保存しておくと、味がまろやかになり、野菜はシャキシャキです。



(8) タッパーからマリネを取り出して、皿に盛りつけます。フランスパンにマリネの汁を吸わせて食べると、一段と美味しいです。



＜考察＞
ミカンの皮は、マリネの汁で柔らかくなるので、そのまま食べられます。柑橘類の皮には、認知症を予防する成分が豊富に含まれています。

茹でソラマメ

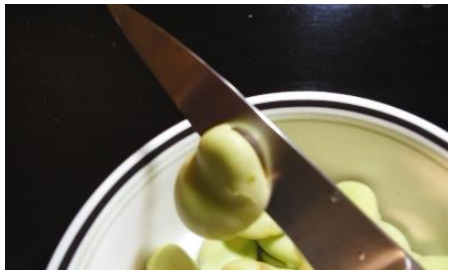




＜作り方＞
⑴鞘を取り除き、豆を取り出します。



⑵ 豆の尻部分の黒いところに包丁を入れて、3分の1あたりまで切り込みを入れます。



⑶ 沸騰した湯（約1 リットル)を用意して、赤穂産のにがり塩を大さじ1～2杯入れます。その沸騰した湯の中へ、金ざるにいれた豆を浸して3分間待ちます。



⑷ その後、ざるを引きあげて良く湯を切ります。決して冷水をかけないように。熱いうちに、にがり塩を豆にまぶして全体を混ぜれば完成です。



＜考察＞
包丁を入れた切り込み部分から皮を簡単に剥くことができます。皮ごと食べることもできます。伊予柑の皮を使ったチキン・マリネと共に。

ガリ生姜



＜作り方＞

(1) 生姜を水で良く洗います。枝分かれした部分に土がついているので、その部分も注意深く洗います。



(2) ピーラーと包丁を使って、生姜の皮をむきます。



(3) 包丁を使って、その生姜を約3 mmの厚さにスライスします。



(4) スライスした生姜をザルに移して、上から熱湯をかけます。それによって滅菌できます。



(5) 熱湯消毒した瓶に、スライスした生姜を入れて、らっきょう酢を注ぎます。蓋を閉めて、生姜とらっきょう酢がよく混ざるように、その瓶を振ります。その後、冷蔵庫の中で保存します。1晩たった頃から生姜は綺麗なピンク色に変わります。

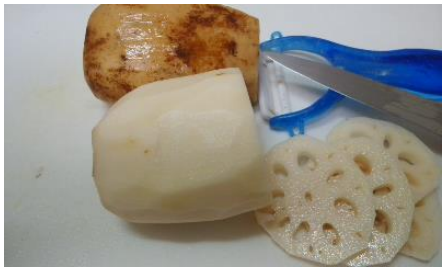


蓮根のらっきょう酢漬け



＜作り方＞

(1) 蓮根を水で良く洗って、泥を洗い流します。



(2) ピーラーで蓮根の皮をむき、厚さ1～2 mmに包丁でスライスします。



(3) スライスした蓮根を水に漬けて、1時間以上室温で放置します。



(4) その後蓮根スライスを新しい水に入れ換えて、鍋の中で10分間茹でます。

(5) 網で茹でた蓮根を湯切りします。



(6) 茹でた蓮根スライスを　熱湯で殺菌した瓶にいれて、らっきょう酢を注ぎます。その際に赤唐辛子2本入れておきます。



(7) 瓶の蓋をして、冷蔵庫で保存します。蓮根のシャキッとした歯ごたえが最高です。

ブルーベリー・ジャム



＜作り方＞

(1) 収穫したブルーベリーの実を、洗った食器等を乾かすザルに移します。そして水洗いを5回繰り返して、細かなゴミや実の柄を取り除きます。これらのゴミは、ザルの目から流れ落ちます。



(2) こうして綺麗になったブルーベリーの実を鍋に移して、加熱をスタートします。



(3) 加熱を始めて20分経つと、実の汁が鍋に広がってきます。そこへ上白糖200 gを加えて、木のへらで掻き混ぜながら弱火で加熱します。約3～4時間、蓋をあけたまま加熱すると、体積が元の半分になり黒紫色の汁ができます。



(4) コーンスターチ粉大さじ3～4杯を水に溶いて、ブルーベリーの鍋に入れて加熱しながら掻き混ぜます。するとジャム状になってきます。そうなったら加熱を止めます。



(5) 湯を沸騰させて、ビンとその蓋にかけて滅菌します。
熱湯を取り除いて、ホワイトリカーを少量入れてビンをよく振って、滅菌を完璧にします。



(6) ホワイトリカーを捨てたら直ぐに、出来上がったブルーベリー・ジャムをビンの中へ注意深く入れて、蓋をします。ただし、しっかりとは締めません。蓋の上からアルミホイルをかけて、外から雑菌が入ってこないようにして、室温に戻るのを待ちます。



(7) ブルーベリー・ジャムが室温になったら、蓋をしっかり締めて、冷蔵庫に入れて保存します。



(8) パンケーキを焼きます。そのパンケーキを切って、その上にブルーベリー・ジャムをのせて、ミント葉をトッピングします。



焼きカマンベール・チーズ





＜用意するもの＞
カマンベール・チーズ、卵、ブルーベリー・ジャム、パン粉、シナモン・パウダー

＜作り方＞
(1) まず、とき卵を用意して、その中にカマンベール・チーズを入れます。そして、チーズの表面全体に均一に卵がつくようにチーズをひっくり返します。



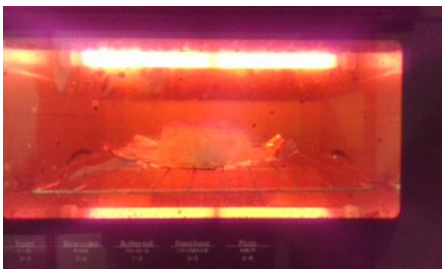
(2) パン粉を敷いた皿の上にカマンベール・チーズを置き、チーズの表面にパン粉を均一に付着させます。



(3) こうしてパン粉をまぶしたカマンベール・チーズをアルミホイルの上に置きます。そして、それを注意深くオーブン・トースターの中に置きます。



(4) 900Wで約3分間、オーブンの中で加熱します。オーブン・トースターの窓からチーズの様子を見ていて、パン粉が焦げ始めたら加熱をストップします。その後約1分間、オーブンの余熱で保温します。



(5) カマンベール・チーズをオーブン・トースターから取り出し、シナモン・パウダーをチーズの上からふりかけます。



(6) さらにブルーベリー・ジャムをカマンベール・チーズの上に置いて、ミント葉をトッピングします。ローズマリー葉をその横において、彩にします。



＜考察＞
オーブンの中で、カマンベールが溶けないように注意深くワッチすることが大切です。チーズが溶け始めると速いです。加熱されて柔らかくなったカマンベール・チーズとブルーベリー・ジャムの甘さが、口の中でとろけます。まさに、女性の心を魅了する絶品です。

柿ジャム



＜作り方＞



(1)渋柿をよく洗ってから、まず冷凍庫に入れて1晩冷凍します。冷凍・解凍すると渋味がなくなります。



(2) 湯水の中に冷凍した柿を入れて、解凍します。 柔らかくなるので、包丁で細かく切り、種を除きます。



(3) 鍋に切った柿を入れて、中火で加熱します。30分経過して、三温糖を大さじ8杯入れて、焦げ付かないように頻繁にかき混ぜます。



(4) さらに約1時間が経ったら、シナモンを少々加えます。

(5) コーンスターチ粉大さじ3～4杯を水に溶いて、鍋に入れて加熱しながら掻き混ぜます。するとジャム状になってきます。そうなったら加熱を止めます。

(6) ガラス瓶を熱湯で煮沸した後、ホワイトリカーで滅菌します。その瓶に柿ジャムを熱いうちに移します。そして、瓶口にアルミホイルをかけて、蓋を軽く閉めます。



(7) 室温で放置して熱がとれたら、しっかり蓋を閉めて、冷蔵庫の中に入れて4℃で保存します。



(8) ヨーグルトに柿ジャムをのせて、シャーベット状の柿（冷凍して解凍）のスライスを置くと洒落た感じになります。



(9) または、パンケーキの上にのせても、美味しく頂けます。

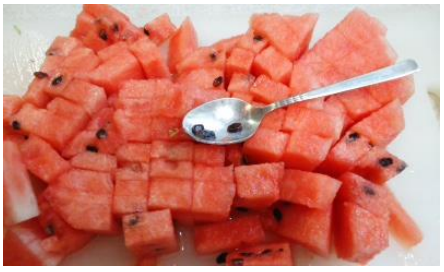


スイカジャム・ヨーグルト



＜作り方＞

(1) スイカ（4分の1）を包丁でサイコロ状に切ります。目についたスイカの種を取り除きます。



(2) 鍋にスイカを入れて、始めは中火で加熱します。焦げ付かないように、よくかき混ぜます。



(3) 沸騰してくると、スイカの種が浮かび上がって来るので、スプーンを使って種を取り除きます。



(4) スイカの種が大方取り除けたら、器の中の果実と種を一緒に網へ移して、スプーンで押し付けて実を潰します。種は網上に残ります。



(5) 加熱をし続ける、スイカの体積が次第に少なくなってきます。始めの体積の5分の1くらいになったら、弱火に変えて、さらに水分を飛ばせます。

(6) スイカが溶けて ペースト状になったら、コーンスターチ粉大さじ3～4杯を水に溶いて、鍋に入れて弱火で加熱しながら3～5分間掻き混ぜます。加熱をストップします。



(7) 沸騰湯で滅菌した瓶にジャムを移して、軽く蓋をします。そして、室温に放置して熱を冷ませます。その後、冷蔵庫で保存します。



(8) ヨーグルトの上に、出来上がったスイカジャム、そしてミントの葉を盛ります。カップにグレープフルーツのスライス1枚をさして、アクセントにしました。今年のスイカは甘いので、ジャムにすると良いです。



ペルシア風柚子ジャム



＜用意するもの＞
獅子柚子、サフラン、砂糖、らっきょう酢



＜作り方＞
(1) 獅子柚子の表皮をピーラーでむきます。



(2) 表皮をむいたら、集めておいて、らっきょう酢・砂糖の液にその皮を入れて瓶詰します。冷蔵庫の中で保存しておくと、マリネやサラダに添える柚子皮の酢物として使えます。



(3) 一方、表皮をむいた獅子柚子を包丁で2つに切ります。みずみずしい実の部分をスプーンで取り出します。そして、取り出した実を手で力強くしぼって汁を採取して、瓶に入れて冷蔵庫で保存しておきます（後で使用）。







(4) 白くフワフワした果皮を3～センチにカットします。切った果皮の重量を計ってくおきます。それと同量の砂糖を加えるためです。



(5) 切った果皮を水に漬けて、12時間（一晩）室温で放置しました。すると、果皮がいっぱい水を吸収して、水が黄色くなります。



(6) 手で果皮のところをしぼって、余計な水を捨てます。その後、苦味をとるために、水で果皮を1時間煮ます。その工程をもう一度繰り返します。



(7) 煮て苦味を除いた果皮をザルに入れて、冷たい水でよく洗います。そして、余計な水を十分にきります。



(8) 果皮と同じ重さの砂糖（約500グラム）とサフラン（0.2グラム）を用意して、それに300ミリリッターの水を加えて、良く掻き混ぜます。ドロドロとした砂糖水になります。（イランでは、さらにバラ水を加えるそうです。）



(9) そのサフラン入りの砂糖水を果皮に注ぎ、さらに、あらかじめ絞っておいた獅子柚子の実の汁を加えます。そうすることによって、砂糖が固まって、ツブツブになることが避けられます。



(10) 良く掻き混ぜながら弱火で1時間煮て、さらにホーロー加工した鍋に移し替えて（焦がさないため）、IHヒーターの「保温」で3時間加熱して、水分を蒸発させて、ジャムに仕上げていきます。その間に、サフランから色素が溶け出して、綺麗な黄色になります。





(11) 出来上がった柚子ジャムをフランスパンに載せて食べると、美味しいです。



＜サフランについて豆知識＞
香辛料サフランの黄色成分は、α 、β 、γ -カロテン（天然抗酸化物質）。サフランの花のめしべを乾燥させて、紀元前からヨーロッパでは香料・染料として利用されてきた。古代ギリシアではサフランの黄色が珍重され、王族だけが使うことを許されるというロイヤルカラーだったという。

コーヒー寒天ヨーグルト



＜用意するもの＞
寒天、アスパルテート甘味料、インスタント・コーヒー粉、ヨーグルト等。











＜作り方＞
(1) 寒天(2 g)、アスパルテート甘味料、コーヒーをそれぞれ茶さじ1杯ずつ皿に入れて、そこに300 mLの熱湯を加え、良くかき混ぜて全て溶解させます。

(2) 室温に1時間放置します。寒天が固まってきたら、冷蔵庫に入れてさらに固めます。

(3) 包丁でコーヒー寒天を約5 mm角に切って、ヨーグルト(1箱)と混ぜます。好みに応じて、アスパルテート甘味料を茶さじ半分～1杯加えて、掻き混ぜます。

(4) 入れ物にとって、ミント葉とミカンをトッピングすると出来上がりです。

糖類摂取は最低限です。

麩を使ったデザート「ジュピター」



＜作り方＞

(1) コーヒーと砂糖を牛乳で溶き、完全に溶解するまで良く撹拌します。



(2) そこへ麩を入れて、15～20分間、室温放置します。その間に麩はコーヒー牛乳を吸って薄茶色っぽくなります。



(3) コーヒー牛乳に浸した麩を底部に置きます。



(4) 柿ジャムを中間に置いて、バニラ・アイスで上下から挟むようにします。

(5) 缶詰みかん・伊予かんを最上部に置きます。



(6) 最後に、ミント葉をトッピングします。

＜考察＞

コーヒーを含んだ麩が木星（ジュピター）の大赤斑に似ているので、このデザートを「ジュピター」と名付けました。





あとがき

「食べる」ことは、生命の維持にとって必要不可欠な行為です。私達は毎日無意識のうちに野菜や果物、米、パン、麺、魚、肉などを食べています。しかし、それらは全て地球上の生物（植物・動物・微生物）に由来するのです。

137億年前に起きた宇宙のビッグバンの前には、時間も空間も物質もなかったのです。唯一あったのは一点に集約された膨大なエネルギーだったのです。そこから「ビッグバン」によって、今のような宇宙が形作られてきたのです。地球が太陽系に生まれたのは今から44億7000万年前と考えられています。そして、約40億年前には原始生命体が生まれ、38億年前には単細胞生物が出現したと報告されています。

私たち、現生人類が出現したのは約20万年前の短時間であり、その1万倍以上の時間スケールで地球上生物の進化・淘汰・絶滅という壮大なドラマが繰り広げられてきました。その最後の一瞬の果実を、私たちが享受しているのです。

これまで約40億年の歴史：地球上生物の進化

化学進化（生命体を構成する物質の創成）
リボ核酸(RNA)と蛋白質の複合体
原始生命体の誕生 & ウイルス祖先の出現
遺伝情報媒体の変化(RNA-->DNA)

単細胞生物の誕生（無性増殖）
嫌気性細胞への葉緑体およびミトコンドリアの共生

原核細胞-->真核細胞
単細胞-->多細胞

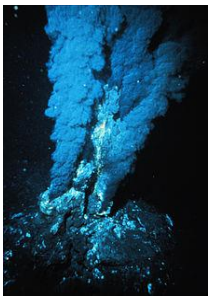
進化を加速させた活性酸素・紫外線・放射線
遺伝子変異による進化の多様化
遺伝子修復機構と子孫への遺伝情報伝達

雌雄交配（有性生殖）による増殖・遺伝子多様化
水中生物-->陸上生物へ

環境への適応（重力・紫外線・活性酸素に対する対応）

原始生命体の誕生とウイルス祖先の出現

原始地球の大気
二酸化炭素：98%



原始の海
熱水排出孔

隕石の飛来
落雷



高温・高圧下での有機物質の合成

生命体の構成成分
核酸成分・アミノ酸・ペプチド

RNA・蛋白質ワールド

自己増殖能力を持つ原始生命体

リボース → デオキシリボース
変換酵素の出現

DNAを遺伝情報媒体とする細胞

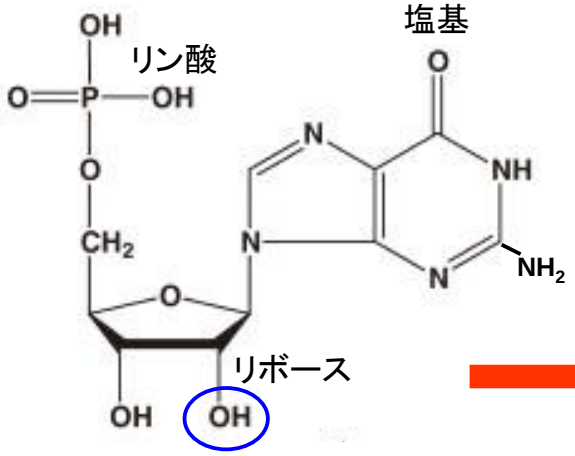
自己増殖・代謝能力
を持たない非生命体

RNAウイルス祖先

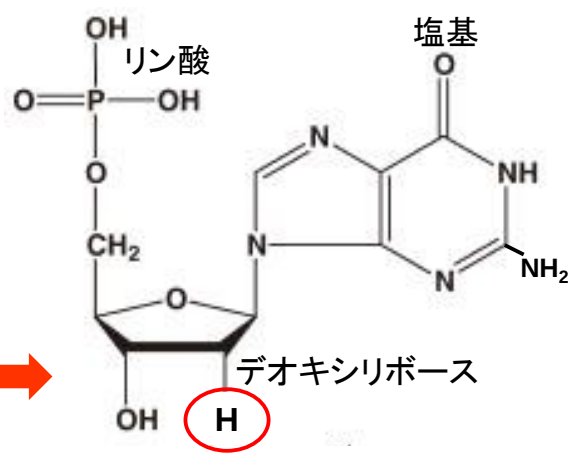
逆転写酵素
の出現

DNAウイルス祖先

遺伝情報媒体：RNAからDNAへの分子進化



RNA：リボ核酸



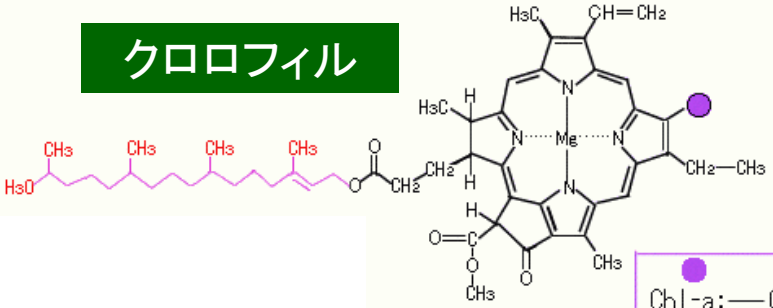
DNA：デオキシリボ核酸

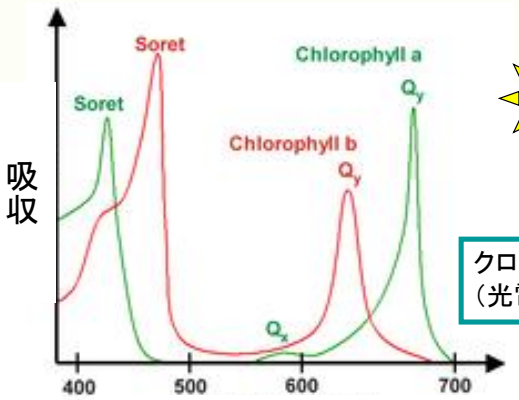
原始的細胞はRNAを使った。
RNAポリマーはアルカリ性で分解される
（遺伝情報媒体としては不向き）
ATP, NADH, NADPHは　リボ核酸の骨格

遺伝子情報を安定に維持できる。
DNAポリマーは2重らせん構造
相補鎖を基にDNA修復ができる。

植物の出現　光合成によって大気中に酸素を放出

クロロフィル





原始地球では
98%CO_2

太陽光

酸素
(O_2)

二酸化炭素
（CO_2）

有機物

クロロフィル
（光電効果）

光化学
反応系

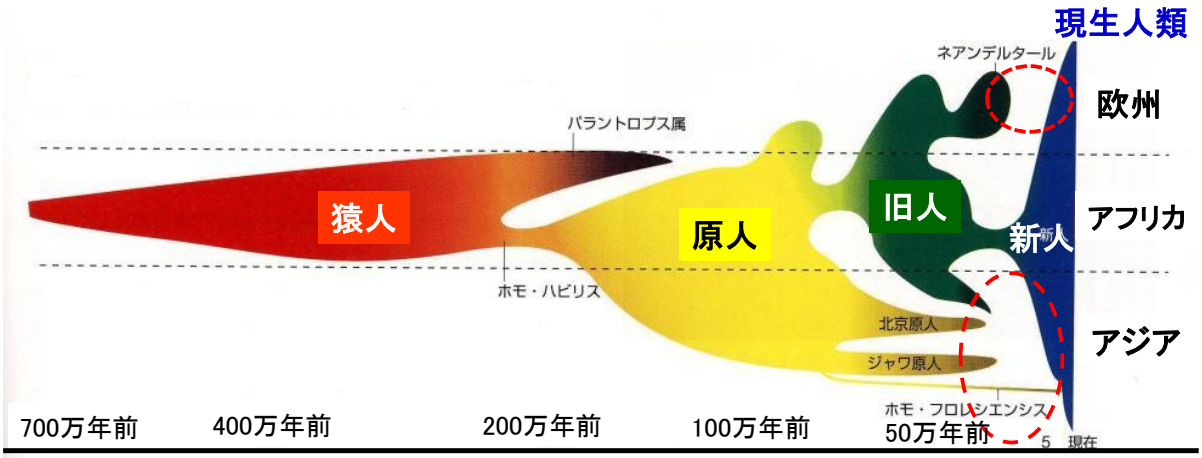
電子
伝達系

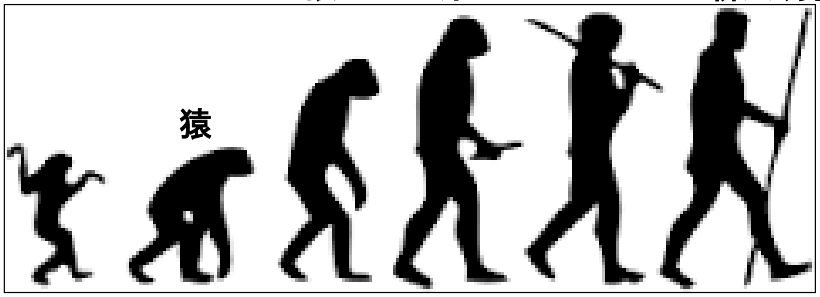
高エネルギー
化合物

ATP, NADPH

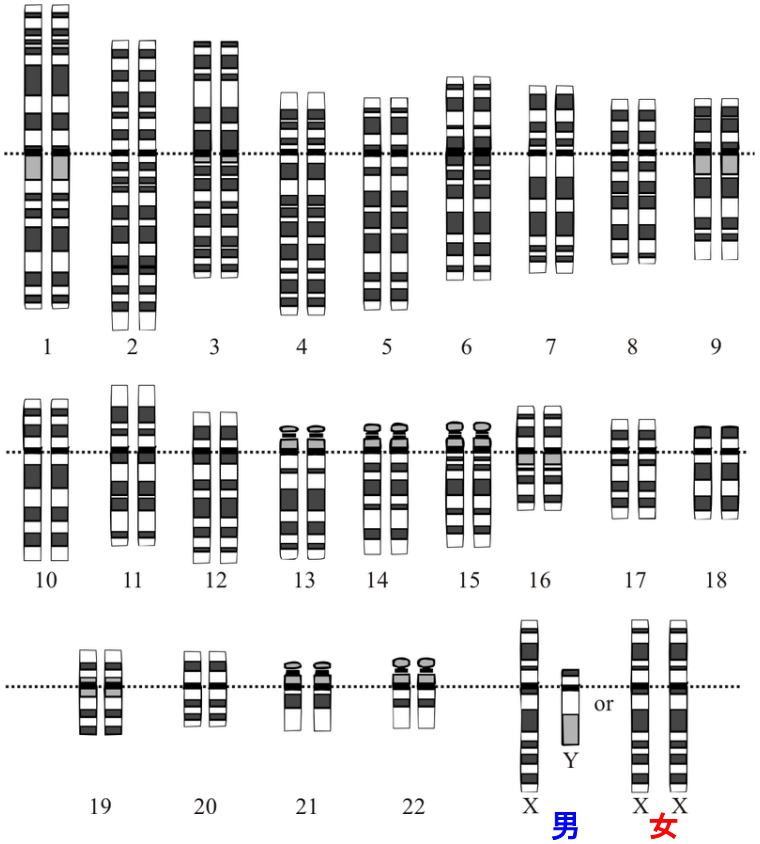
水
(H_2O)

猿人から現生人類への進化

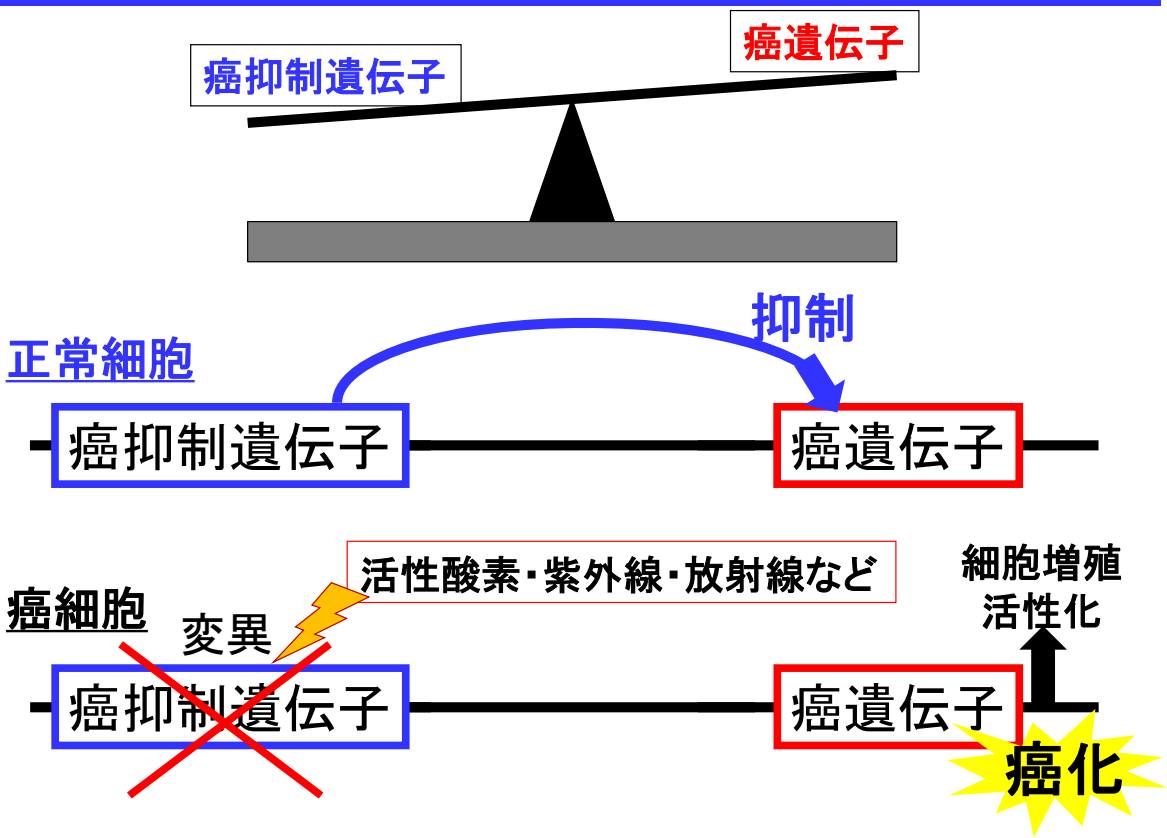




人類の染色体：遺伝情報を保持する複合体



癌抑制遺伝子　vs. 癌遺伝子

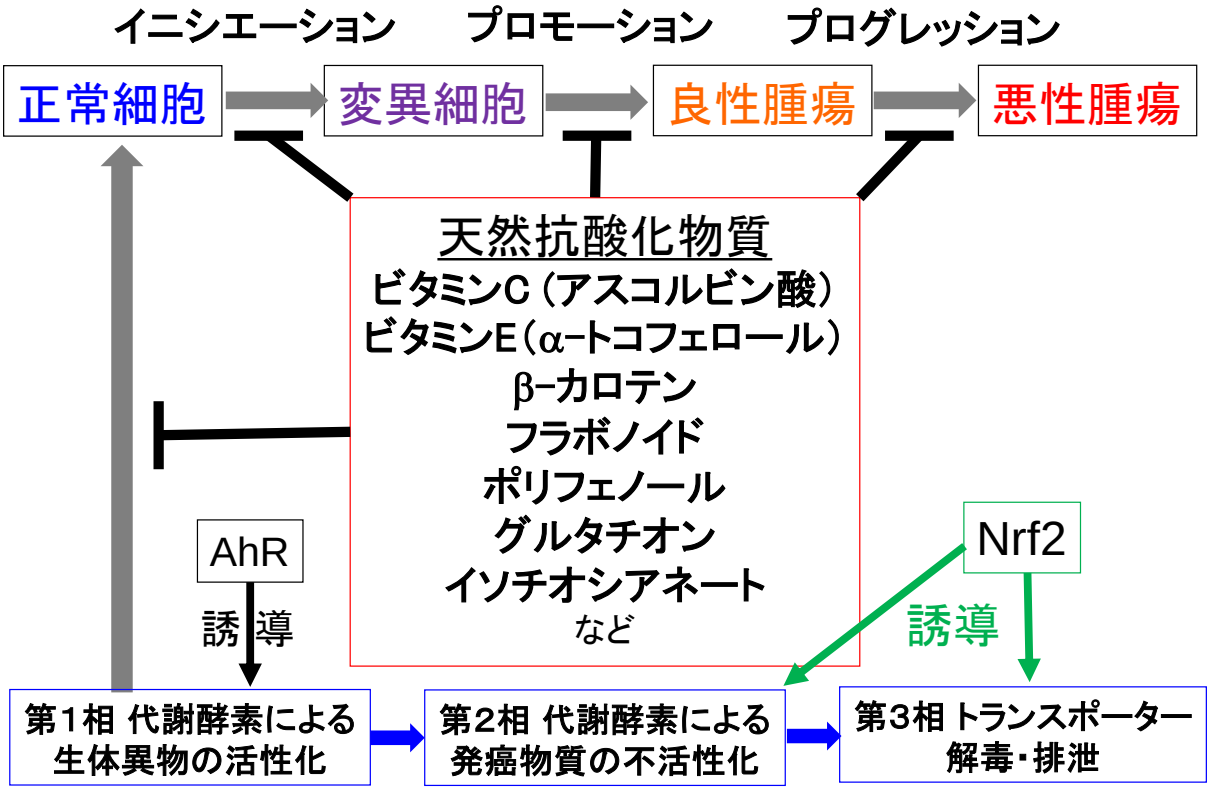


天然成分摂取による癌の予防

地球上生物の進化の過程の中で、細胞の増殖を加速する癌遺伝子がレトロウイルスなどによって組み込まれてきました。その結果、私たちの染色体にあるゲノムDNAの中には既に、細胞の増殖を加速する癌遺伝子と、その活動を抑制する癌抑制遺伝子とが共存しています。もし活性酸素、ラジカル、放射線、紫外線などによって癌抑制遺伝子に変異が起きてしまうと、発癌プロセスに”ON”スイッチが入ってしまいます。そして正常細胞から悪性腫瘍に変化するには多段階を経て進行します。

一方、私たちが摂取する食べ物の中には天然抗酸化物質が含まれており、それらが体内で癌化のプロセスにブレーキをかけています。

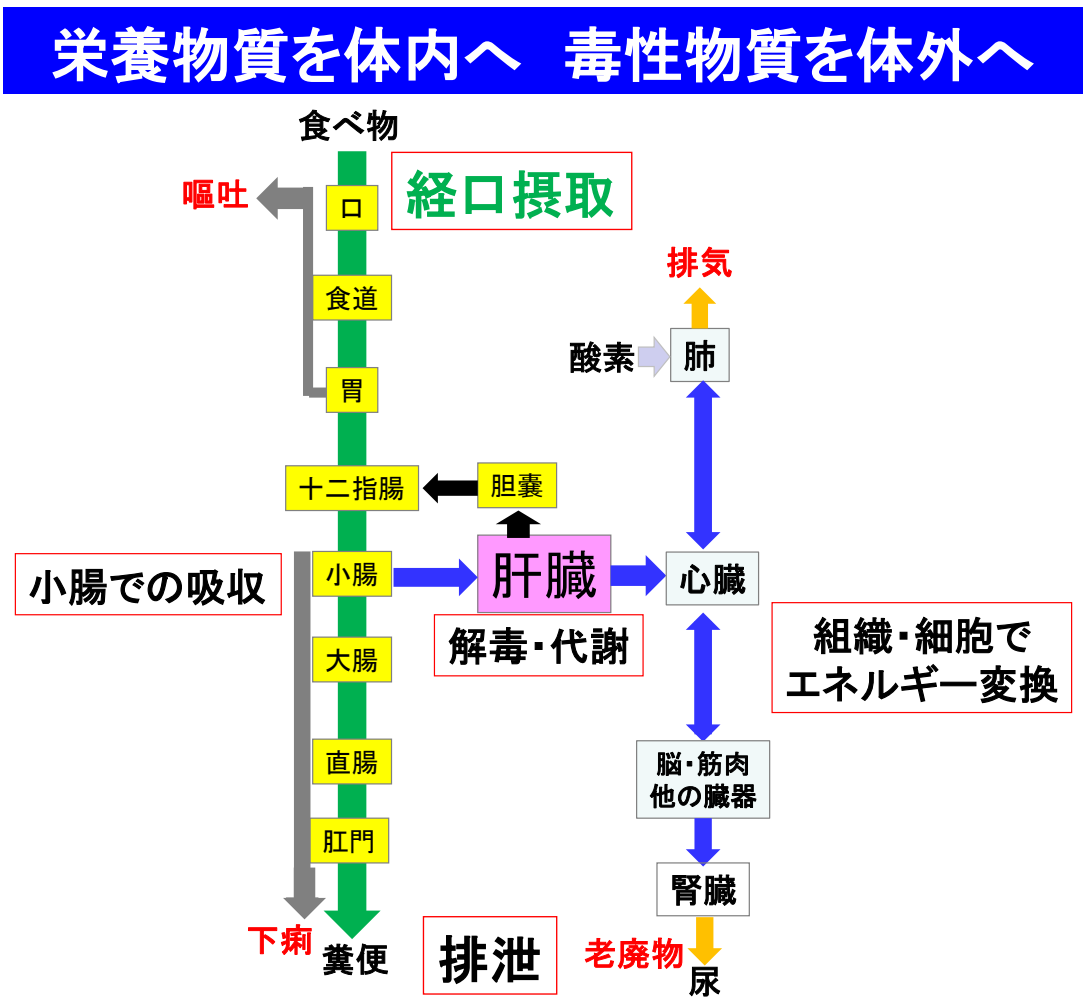
料理に含まれる天然成分：健康増進の科学



食べ物の消化・吸収・解毒・代謝

地球上ほとんどの生物は、成長や増殖、生命維持などに必要な成分を「食べ物」から摂取しています。私たちの体において、食べ物は、消化・吸収の過程を経て、生命の維持や運動に必要なエネルギーの産出、または生体成分へと転換されて利用されています。

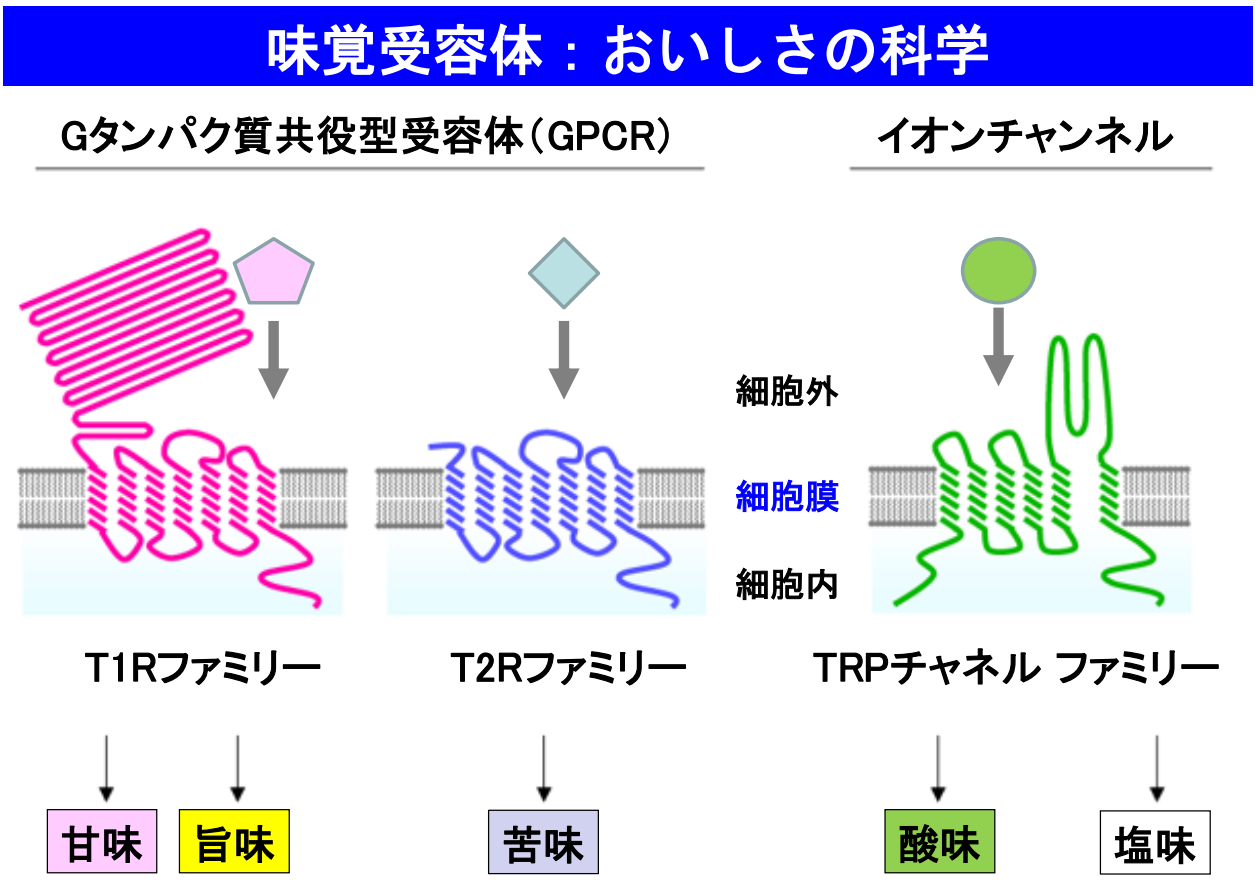
味覚は、食べ物の安全性を評価するうえで重要です。有毒物質が食べ物に含まれていた場合、私たちの体は嘔吐および下痢によって、有毒物質が体内血液循環に入るのを防ぎます。咀嚼・嚥下に続く消化行動のあと、食べ物中の栄養物質は消化管（特に小腸）で吸収され、肝臓で解毒・代謝を受けます。そして心臓の血液ポンプ機能によって様々な組織・細胞に送られるのです。



味覚の受容体

味を感知する受容体（レセプター）には、沢山種類のあることが判ってきました。甘味、旨味、苦味に対する受容体はいずれも、細胞膜を貫通する領域を7つ持った「Gタンパク質共役受容体（G protein-coupled receptor, GPCR）」という受容体のグループに属しています。この甘味、旨味、苦味の味覚受容体タンパク質はその構造的特徴から、大きな細胞外領域を持つものと、この　領域を持たないものの二種類に大別でき、前者をT1Rファミリー、後者をT2Rファミリーと呼びます。

T1Rファミリーには、T1R1～T1R3までの三種類があって、これらのうち、T1R1とT1R3の組み合わせで旨味受容体を、T1R2とT1R3の組み合わせで甘味受容体を構成していることがわかりました。苦味受容体であるT2Rファミリーには多くの種類があり、ヒトでは26種類が見つかっています。



一方、酸味や塩味に対する受容体はイオンチャネル型の分子だと考えられています。TRPチャネル（transient receptor potential channel、一過性受容体電位型チャネル）と呼ばれ、これまでに温度や辛みなどの受容に関わることが知られていたチャネル分子の仲間であろうと考えられています。Gタンパク質共役型受容体が味物質と結合してGタンパク質を活性化するのとは対照的に、イオンチャネル型受容体は、細胞外のH^+（酸味）やNa^+（塩味）などのイオンによって開口し、陽イオンを透過させるイオンチャネルとして働くことにより、味細胞を脱分極させて、神経にシグナルを伝えるのです。

味覚受容体と味物質

味	受容体	味物質
甘味	T1R2+T1R3	糖類（ショ糖、ブドウ糖、果糖、麦芽糖）、人工甘味料（サッカリン、アスパルテーム、アセスルファムK、シクラメート）、甘味タンパク質（モネリン、クルクリン）
旨味	T1R1+T1R3	アミノ酸（L–グルタミン酸）、核酸（イノシン酸）
苦味	T2R5	シクロヘキシミド
	T2R4, 8, 44	デナトニウム
	T2R16	サリシン
	T2R38	フェニルチオカルバミド（PTC）
	T2R43, 44	サッカリン
	不明	キニーネ、ストリキニーネ、アトロピン、カフェイン
酸味	PKD2L1+PKD1L3	酸（クエン酸、酒石酸、酢酸）
塩味	ENaC TRPV1	塩化ナトリウム

味シグナルの伝わる仕組み

味の感知は舌上皮に存在する味蕾と呼ばれる組織中にある特殊な細胞で行われます。味蕾の味覚受容体で感知された味シグナルは、舌の前半部にある鼓索神経、あるいは舌の奥にある舌咽神経を伝わって延髄孤束核に伝えられます。孤束核では、神経の乗り換えが起こり、味覚情報は視床の味覚野へ投射され、大脳皮質味覚野では、味の種類、強さが識別されます。したがって、料理の味を楽しむことは、大脳皮質を活性化するうえでも重要なのです。「臭い」と並んで、「味」は大脳皮質の衰えを抑制するうえでも重要なファクターです。

謝　辞

亡き愛妻・直子に　この「宇宙ビッグバンから学ぶ健康増進お料理レシピ」を捧げます。

32年間の結婚生活の間、妻・直子がずっと私を精神的に支えてくれましたが、2014年7月に卵巣癌の末期（stage　4）と診断されて、神奈川県立がんセンターに入院して治療を受けました。しかし、12月10日未明3時過ぎに永眠しました。約5か月間彼女を看病し続け、最期の6時間は彼女と並んで寝て、彼女の肩を抱きながら「世界一好きや、愛してるんや」と何度も言い続けました。亡くなった時、彼女の左目には涙が光っていました。

彼女の葬儀が終わってから2か月間、私は精神的な支えを失いダウンしそうにもなりました。自分一人で料理を作って、食べるという淋しく暗い日々が続きました。しかしある日、私の作った料理を写真に撮影して、そのレシピをFaceBookにアップロードしたら、沢山の方々から激励の言葉と「いいね」を頂きました。とても有難かったです。それがきっかけとなって、再び生きる力が湧いてきて、創作料理に精を出すことになったのです。そうして過去1年半の間に私が作った創作料理をまとめたのが、この料理レシピ集です。

1982年10月、私はドイツDüsseldorf大学医学部の生理学研究所でHelmut　Sies教授とともに酸化的ストレスの研究を始めました。Sies教授は、Oxidative Stressという新分野を開拓して世界をリードしてきました。彼の影響をうけて、私は酸化的ストレスと疾患という研究テーマに取り組むようになりました。したがって、この「宇宙ビッグバンから学ぶ健康増進お料理レシピ」の根底には、「酸化的ストレス」の考え方が流れています。

Helmut Sies教授と私は、ひとまわり違いの午（うま）年生まれで、彼は私達夫婦をいつも気にかけてくれました。2014年３月にSies教授夫妻を訪問して、彼らの家に泊めてもらいました。その時に撮影したのが次の写真です。それが、4人そろった最後の思い出の写真になりました。Helmut Sies教授とその妻Nancyに心より感謝いたします。

“Bon appetite!”

Helmut & Nancy Sies　　Naoko & Toshi Ishikawa

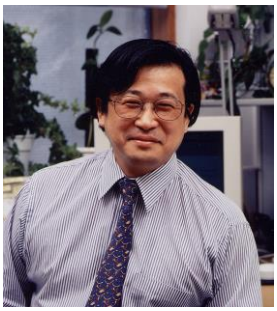


2014年3月
ドイツDüsseldorfにて

2016年11月12日

石川智久

著者の略歴



氏　　名　　石川 智久 (いしかわ としひさ)
学位：理学博士
生年月日　　1954 年 9 月 4 日
職　　業　　NPO 法人　地方再興・個別化医療支援　理事長
大阪医科大学　大学院医学研究科　客員教授
e-mail：toshihisa.ishikawa.r@gmail.com

学歴および職歴

1967 年 3 月	西条市立神戸小学校　卒業
1970 年 3 月	西条市立南中学校　卒業
1973 年 3 月	愛媛県立西条高校・理数科　卒業
1973 年 4 月	北海道大学・理類　入学
1977 年 3 月	北海道大学・理学部・化学科　卒業
1982 年 3 月	北海道大学大学院・理学研究科博士課程 修了 理学博士取得
1982 年 4~6 月	学術振興会・奨励研究員（北海道大学・応用電気研究所・生体物理部門）
1982 年 6~9 月	ドイツ学術交流会 (DAAD) 奨学生として渡独、4 か月間ドイツ語研修
1982 年 10 月 ~1987 年 4 月	ドイツ Düsseldorf 大学医学部 生理化学研究所 Helmut Sies 教授の研究室にて博士研究員として基礎医学研究に従事
1987 年 4 月	大阪大学医学部 生化学教室 (谷口直之教授) の助手に採用
1989 年 10 月	ドイツ癌研究所 (Heidelberg) 腫瘍生化学部門 研究員 重点領域研究 (SFB) プロジェクトリーダーに就任
1991 年 11 月	テキサス大学 M.D.アンダーソン癌センター小児癌研究部門 助教授に就任 テキサス大学 医科学研究センター大学院 助教授を兼任
1995 年 12 月	ファイザー製薬中央研究所 生物科学研究室　主任研究員を経て室長に就任
1998 年 9 月	同研究所 学術交流推進室 室長に就任
1999 年 12 月	ファイザー製薬東京本社 PHA 研究技術開発担当部長に就任
2000 年 6 月	東京工業大学 大学院生命理工学研究科 生体分子機能工学専攻・教授に就任
2002 年 4 月	大学発バイオベンチャー 株式会社メディシナル･ゲノミクスを設立 （現在名：株式会社ジェノメンブレン）
2009 年 5 月 ~2014 年 3 月	理化学研究所・オミックス基盤研究領域・客員主管研究員を経て 横浜研究所・主幹、上級研究員 理化学研究所　創薬・医療技術基盤研究プログラム・テーマリーダー
2012 年 4 月～	横浜市立大学　大学院医学研究科・客員教授
2014 年 3 月～	大阪医科大学　大学院医学研究科　客員教授
2014 年 4 月～	NPO 法人 地域再興・個別化医療支援　理事長 個別化医療研究所・所長

受賞歴

Deutscher Akademischer Austauschdienst (DAAD)奨学金(1982-1983)
International Life Sciences Institute (米国.) Achievement Award 受賞 (1993)
第 1 回バイオビジネスコンペ JAPAN 優秀賞受賞 (2001)
日本薬物動態学会 (JSSX) 学会賞受賞 (2005)
JSSX Fellow 称号 (2008)
Drug Metabolism & Pharmacokinetics 最優秀論文賞(2008)

国際活動

HUGO ヒト ABC トランスポーター遺伝子命名法国際委員会メンバー
FDA Critical Path Transporter Working Group 運営員会メンバー
International Transporter Consortium 組織委員会メンバー
ILSI Health Environment Science Institute(HESI) Emerging Issue Committee の委員会メンバー
NIH Pharmacogenetics Research Network (PGRN)　Affiliate member
FEBS ATP-Binding Cassette (ABC) Proteins: Scientific Advisory Board メンバー
2015 Gordon Research Conference “Multi-Drug Efflux Systems”の大会長