

# 昆布ビギナーも納得！毎日無理なく続けられる

常備マストその②

とろろ昆布



recipe ⑥

昆布のうまみで鶏ささ身がグレードアップ  
鶏ささ身の梅昆布あえ

材料(2人分)

- ・鶏ささ身 2本(70g) ・キュウリ 1/2本(70g)
- ・とろろ昆布 5g
- ・梅干 大きめ2粒(果肉正味30g)
- ・醤油 小さじ1

作り方

1. 鍋に鶏ささ身を入れてひたひたに水を張り、中火にかける。沸騰したら火を止め、鶏ささ身を入れたまま冷めるのを待つ。キュウリは太めの千切りにする。
2. ボウルに包丁でたたいた梅干の果肉と醤油を混ぜ、手で食べやすく割いた鶏ささ身とキュウリ、キッチンバサミで細かく切ったとろろ昆布を加えて、全体をあえる。

もっと便利！



佃煮の昆布を乾燥させて、まぶし粉(うまみ調味料など)を振った「塩吹き昆布」は、そのままご飯のお供になるだけではなく、「万能うまみ調味料」感覚で使える。キャベツやキュウリなど好みの野菜を塩吹き昆布であれば立派な副菜に。

「チーズとの相性もいい」(川上さん)ということで、ちょっとしたおもてなし料理にも使えそうなレシピを教わった。

●汁物のとろみ食材として使う→ recipe ④

●つなぎ&モチモチ食材として→ recipe ⑤

●水気の多い肉や魚(鶏ささ身、白身魚など)に、昆布の感覚で→ recipe ⑥

recipe ④

ミキサーですぐ完成

ジャガイモとゴボウのすり流し

材料(2人分)

- ・ジャガイモ 小1個(50g)
- ・ゴボウ 1/4本(50g)
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・水 270ml ・とろろ昆布 5g
- ・塩 小さじ1/2~1
- ・とろろ昆布 適量
- A ・オリーブオイル 少々
- ・黒ゴマ 少々

作り方

1. ジャガイモは皮をむいて1cm角に、ゴボウは皮をこそげて斜め5mm幅に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを熱して1をさっと炒める。水を加えて弱火でジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
3. 粗熱がとれたらとろろ昆布をちぎって加え、ミキサーかバーミックスなど食材ブレンダーでなめらかにする。
4. 鍋に戻して温め、塩で調味する。
5. 器に盛り、好みでAを加える。

recipe ⑤

生地にトッピングにWで昆布を  
とろろ昆布チヂミ



材料(直径26cmのフライパンで1枚分)

- ・ニラ 1/3束(30g) ・ニンジン 1/4本(30g)
- ・小麦粉 60g ・片栗粉 10g ・卵 1個 ・水 70ml
- ・とろろ昆布 5g ・桜えび 大きじ1 ・ゴマ油 大きじ1
- ・とろろ昆布 適量
- A ・糸唐辛子(または一味唐辛子) 少々

作り方

1. ニラは4cm長さに切り、ニンジンは4cm長さの千切りにする。
  2. ボウルに小麦粉と片栗粉を入れ、卵と水を混ぜる。
  3. 2に1とキッチンバサミで細かく切ったとろろ昆布、桜えびを加えて混ぜる。
  4. ゴマ油を中火で熱したフライパンに3を流し入れ、両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。
  5. 皿に盛り、好みでAを散らす。
- ※タレ(醤油大きじ2、米酢小さじ1、豆板醤小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、ゴマ油少々を混ぜたもの)を添えるとより本格的。

塩吹き昆布であっという間にもう1品

お酒のつまみにぴったり

里芋とクリームチーズの塩吹き昆布あえ

材料(2人分)

- ・里芋 5個(200g)
- ・クリームチーズ 50g
- ・塩吹き昆布 8g

作り方

1. 里芋は皮をむいて、大きすぎるものは食べやすい大きさにカットする。水から柔らかくなるまでゆでて水気を切る。
  2. ボウルでクリームチーズと塩吹き昆布を練り混ぜ、1をあえる。
- ※冷凍の里芋を使えばもっと手軽。200gなら電子レンジ(500W)で6分程度加熱したものを使う。



# 昆布レシピ

常備マストその①

刻み昆布



おすすめの使い方

●煮物のうまみアップに→ recipe ①

●炒めものにうまみと食感のアクセントをプラス

→ recipe ②

●昆布は保存が利く野菜ととらえて→ recipe ③

recipe ①

昆布とトマトのWグルタミン酸パワー  
豚とトマトの昆布煮

材料(2~3人分)

- ・豚肉(肩ロース) 250g
- ・ニンニク 1片 ・水 適量
- ・トマト 中1個(150g)
- ・刻み昆布 3g(水で戻す)
- ・醤油 大きじ1
- ・カイワレ大根 少々

作り方

1. 4cm角に切った豚肉と、つぶして皮と芯を除いたニンニクを鍋に入れる。ひたひたに水を注ぎ、蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火で30分煮る。
2. 煮汁の量を1/3に減らし、くし形に切ったトマトと刻み昆布を加える。蓋をせずに10分煮る。醤油で調味する。
3. 器に盛り、刻んだカイワレ大根を散らす。

recipe ③

エスニック系とも好相性

スイートチリ昆布サラダ

材料(2~3人分)

- ・大根 80g ・ニンジン 50g ・えび 8尾
- ・パクチー 1株 ・スイートチリソース 大きじ2
- ・米酢 小さじ1 ・醤油 小さじ1
- ・刻み昆布 5g(水で戻す)

作り方

1. 大根とニンジンは4~5cm長さの千切りにする。えびは背わたを取り、さっとゆでて冷水にとり水気を切る。パクチーは1cm長さに刻んでおく。
2. 大きめのボウルにスイートチリソース、米酢、醤油を入れて混ぜ、1と水気を切った刻み昆布を加え、ざっくりと混ぜる。
3. 器に盛り、好みでパクチー(分量外)を散らす。

Column

「時短&手軽なのに本格派」な昆布出汁のひき方はコレ！

「出汁昆布をあらかじめ水に浸しておき、火にかけて沸騰直前に引き出す」というのが王道だが、時間がないときは刻み昆布がおすすめ。「水に入れて10分程度で出汁が出る。すぐ火にかけてもいい」と川上さん。そのまま汁物の具にしてもいいし、取り出してほかの料理に使ってもいい。また、スーパーでよく見かけるようになった1回分サイズに切った出汁昆布(写真)も便利。出汁を引いたあとの昆布は、刻んで刻み昆布と同じように使う。

1回分サイズの出汁昆布



500mlの水に5gの刻み昆布を入れて10分で水は出汁色に

川上ミホさん

料理家、フード・ディレクター。JSA認定ソムリエ、AISO認定オリーブオイルソムリエ。イタリアンと和食をベースにしたシンプルなレシピに定評がある。テレビや雑誌・書籍で活躍。レストランのプロデュースや商品開発など幅広く行う。1児の母。

