これさえ覚えれば応用自在

昆布 徹底活用術

徹底活用のポイント

- 昆布水常備は基本中の基本と心得る
- 刻み昆布、とろろ昆布は迅速“出汁具材”として利用
- 昆布で調味料のおいしさをランクアップ

料理のバリエがぐっと広がる!

常備したいのはこれ

昆布醤油&昆布酢

醤油と酢それぞれ200mlに3cm角に切った出汁昆布を2〜3枚入れて冷蔵庫に常備。醤油も酢もワンランクアップのおいしさに。出汁昆布は醤油や酢に浸っていない部分からカビやすいので、液面よりも上に出てきたら、引き上げて料理に使おう。

>> 129ページ

刻み昆布

細く切った昆布。水に浸けるとすぐに出汁が出て、そのまま具にも使えて便利。

>> 128ページ

ピッチャーに昆布水

水1Lに長さ15cm程度の出汁昆布を入れて。冷蔵庫のドアポケットに収まるサイズが便利。昆布水は2晩以内に使い切ろう。

>> 127ページ

とろろ昆布

昆布を重ねた側面を機械で薄く削ったもの。汁物に加えると、粘りが出ると同時にうまみが広がる。

>> 129ページ

いつでもおいしく手軽に昆布を楽しむために、ぜひとも常備しておきたいのが上の写真の5点。「毎日してほしいのが出汁昆布を水に浸けておくこと」と話すのは、今回の昆布レシピを教えてくれた料理研究家の本谷惠津子さん。汁物や煮物、ご飯物、どれにも水は必要だ。「その水を昆布水にするだけで、いつもよりおいしくなる。昆布水は水に浸けてから20〜30分で使ってもいいが、できれば冷蔵庫で一晩おくとよい」と本谷さん。

最近よく出回っている刻み昆布や、汁物のトッピングとしておなじみのとろろ昆布も昆布を使ったスピードメニューで活躍。安価な醤油や酢も、出汁昆布を浸けておくだけでグッとおいしくなる。昆布水の昆布、昆布醤油、昆布酢で使った昆布も、余すところなく簡単に調理して食べるコツを一挙公開!

本谷惠津子さん
料理研究家
「風土に合った食生活」を信条に合理的でおしゃれな家庭料理を提案。雑誌や書籍での活躍に加え、講演会、料理講習会での講師を務める。『干し野菜のおいしいレシピ』(家の光協会)、『また作って! と言われる 孫ごはん』(世界文化社)など著書多数。

ヨウ素の過剰摂取は心配しなくていい?

体内で甲状腺ホルモンを作るのに欠かせないヨウ素は、昆布など海藻類に多く含まれているので、海藻類を全く食べないような食事を続けていない限り、欠乏の心配はほとんどない。例えば昆布出汁を数ml飲むだけで1日の推奨摂取量の130μgがとれる。ではとりすぎることはないのか?

最近の研究では、昆布出汁で煮た野菜の煮物1品で1日の摂取上限量(3000μg)に近い量がとれると推定された。※4 とろろ昆布ならひとつまみ分の2gで上限を超えてしまう。昆布を使ったヘルシーな食事を続けている人はヨウ素のとりすぎになるということ?

関西大学化学生命工学部の吉田宗弘教授は「普通に料理して食べる分には問題ない。昆布をたくさん食べる日もあればそうでない日もあり、ならしてみればそれほど食べ過ぎていないはず」と話す。

上限量というのは、その10倍量を2週間食べ続けたら健康上の問題が見られたという極端な例をもとにはじき出された数字。「日本人が昔から食べてきたという経験則からも、まず大丈夫。とりすぎを気にして食べなくなるほうが問題だ」と吉田教授は説明する。

※4 Trace Nutrients Res.;33,55-58,2016

出汁昆布使いまわし術

昆布水を常備 >> 昆布水を使う >> 昆布水の昆布は具に

「昆布水を作るのは簡単だけど、昆布水の昆布はどうすればいい?」。これは昆布ビギナーにありがちな悩みの一つかもしれない。「昆布水で使った昆布も、料理に使うのを習慣にして」と本谷さん。

刻んでご飯に混ぜる、野菜や魚、肉を煮るとき一緒に煮る、漬物を漬けるとき具材として入れておく……。そうすれば出汁昆布は再び大活躍してくれる。

炊き込みご飯がランクアップ

昆布大根飯

材料(作りやすい分量)
白米 …… 2合
大根 …… 200g
昆布水 …… 適量
昆布水の昆布 …… 7cm角1枚
イクラ …… 好みの量

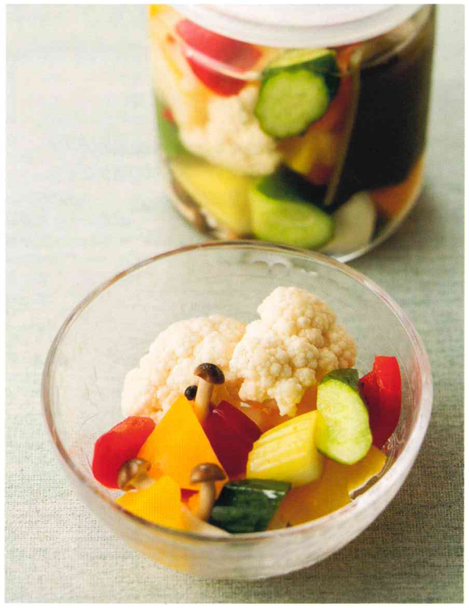
作り方
1 白米は洗って水気を切る。大根は皮をむいて1cm角に切る。
2 炊飯器に1と昆布水の昆布を入れ、2合の目盛りまで昆布水を入れて炊く。
3 炊き上がったら昆布水の昆布を取り出してみじん切りにし、2に戻して混ぜ合わせる。
4 茶碗に盛りつけ、イクラを乗せる。

昆布水は煮物にオールマイティー

がんもどきの含め煮

材料(作りやすい分量)
がんもどき …… 3〜4個
昆布水の昆布 …… 7cm角1〜2枚
昆布水 …… 200〜300ml
醤油 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1

作り方
1 がんもどきはザルに並べ、熱湯をかけて油抜きをする。昆布水の昆布は食べやすい大きさに切る。
2 鍋に昆布水、昆布水の昆布、醤油、みりん、砂糖を入れて煮立て、がんもどきを入れて落とし蓋をしたら弱火で煮る。
3 煮汁が少し残る程度になったら火を止め、しばらく置いて味を含ませる。



塩3%の昆布水で野菜のおいしさが際立つ

ありあわせ野菜の浅漬け

材料(作りやすい分量)
野菜やきのこ …… 合計500g
(写真はカリフラワー、パプリカ、キュウリ、セロリ、カブ、シメジ)
昆布水の昆布 …… 7cm角1枚
塩 …… 小さじ2
昆布水 …… 400ml

作り方
1 野菜やきのこは食べやすい大きさに切る。
2 保存容器に1と昆布水の昆布、塩を入れ、昆布水を注いで半日ほど置く。
※ 冷蔵庫で1週間程度保存できる。