



## とろみ&うまみのとろろ昆布

汁物はもちろん、主食の定番に

いつもの海苔をチェンジ!

### とろろ昆布巻き おむすび

材料(俵形10〜12個分)

白米 …… 2合  
梅干し …… 2個  
塩昆布 …… 適量  
とろろ昆布 …… 適量

作り方

- 1 白米は洗って炊飯器に入れ、梅干しを加えていつも通り炊く。
- 2 炊き上がった後梅干しの実をほぐしながら全体を混ぜ、梅干しの種を取り除き、味を見ながら塩昆布で味を調える。
- 3 ラップに60〜70g程度の2をとり俵形に握る。
- 4 別のラップにとろろ昆布を広げ、3を乗せて形を整える。

＼ こうすればご飯が手につかない /



昆布の側面を薄く削ったとろろ昆布は、昆布の細胞のほとんどが切断されているからネバネバ成分のアルギン酸が作用しやすい状態になっている。汁物に加えればうまみがすぐに広がるのもうれしいところ。

汁物の友としては定番だが、「私のお気に入り」とはとろろ昆布巻きおむすび」と本谷さん。「ご飯の量が60〜70g程度の俵形の大きさが、とろろ昆布とベストマッチ」という。試してみよう。



### 昆布醤油の昆布で イワシの煮つけ

材料(2人分)

イワシ …… 4尾  
ショウガ …… 1かけ  
昆布醤油の昆布 …… 7cm角2枚  
酢 …… 適量

酒 …… 70ml

みりん …… 50ml

昆布醤油 …… 50ml

作り方

- 1 イワシは頭と尾、はらわたを除いて洗い、水気をふき取る。ショウガは皮つきのまま薄く切る。
- 2 鍋に昆布醤油の昆布を敷いてイワシを並べ、酢をひたひたに注いで落とし蓋をして5〜6分煮る。
- 3 落とし蓋でイワシを押さえて酢を捨て、ショウガ、酒、みりんを入れて落とし蓋をして強火にかけ、煮立ったら弱火で10分ほど煮る。
- 4 落とし蓋を取って昆布醤油を加え、煮汁が少し残る程度まで弱火で煮る。



## 昆布醤油と昆布酢の昆布も使おう

昆布も、料理全体もおいしくなる!

### 昆布酢の昆布で キャベツの和風ピクルス

材料(作りやすい分量)

キャベツ …… 1/2個  
タマネギ …… 1/4個  
ニンジン …… 1/2本

塩 …… 小さじ1強

砂糖 …… 大さじ1

ショウガ …… 1かけ

昆布酢の昆布 …… 7cm角1枚程度

昆布水 …… 200ml

唐辛子 …… 1本

粒コショウ …… 10粒

昆布酢 …… 100ml

作り方

- 1 キャベツはざく切り、タマネギは薄切り、ニンジンは4cm長さの短冊切りにする。
- 2 大きめのボールに1を入れて塩と砂糖を振り混ぜる。
- 3 ショウガは千切りにして昆布酢の昆布は短冊切りにする。
- 4 鍋に3と昆布水、唐辛子、粒コショウを入れてひと煮立ちしたら2にかけてよく混ぜる。
- 5 同じ鍋で昆布酢を沸騰直前まで温めて4にかけて混ぜ、皿などを使って1時間以上重しをする。

※冷蔵庫で1週間程度保存できる。

昆布醤油と昆布酢で使った出汁昆布は、「液面から出汁昆布が顔を出さない限り、醤油や酢の賞味期限まで冷蔵庫で保存できる。何度か醤油や酢を足してもいい」(本谷さん)。でも昆布醤油や昆布酢で使った出汁昆布はともにおいしいから、適当なタイミングで引き出して料理に。昆布醤油の出汁昆布は魚や肉の煮物、昆布酢の出汁昆布はサラダやピクルスにぴったりだ。

## とても便利な刻み昆布

時短メニューに、「保存性が高い野菜」感覚で

刻み昆布は、使い方を覚えてしまえば手放せなくなることに必ず。出汁を引く場合、出汁昆布だったら1時間以上は水に浸けておきたいところだが、刻み昆布ならアツという間。おいしい出汁が出て、しかも具としても食べやすい。本谷さん家の定番、時短豚しゃぶは「昆布がいくらでも食べられる」おススメの1品。あえ物には、「保存が利く、うまみのある野菜」感覚で使ってみて!



### あえ物もお任せ、常備菜に最適 刻み昆布の松前漬け風

材料(作りやすい分量)

ニンジン …… 1本(150g)

刻み昆布 …… 20〜30g

糸するめ …… 10g

醤油 …… 大さじ1と1/2

みりん …… 大さじ1

酒 …… 大さじ1/2

砂糖 …… 大さじ1/2

ミツバ …… 30g

作り方

- 1 ニンジンは千切りにする。
- 2 耐熱の保存容器に1と刻み昆布、糸するめを入れる。
- 3 醤油、みりん、酒、砂糖を小鍋で煮立たせ、2にかけて1時間以上置く。
- 4 食べる直前にざく切りにしたミツバを加えてあえる。※ミツバを入れない状態で保存すれば冷蔵庫で1週間程度保存できる。ミツバを入れたら早めに食べる。

### 湯に刻み昆布を 散らせればすぐ食べられる 時短豚しゃぶ

材料(作りやすい分量)

刻み昆布 …… 適量

水 …… 土鍋に半分程度

豚肉(しゃぶしゃぶ用)、野菜

やきのこ(水菜、ネギ、白マイ

タケ、シイタケなど)、うどん

…… それぞれ好みの量

ボン酢やゴマだれ …… 適量

作り方

- 1 土鍋で湯を沸かし、刻み昆布を入れる。
- 2 1〜2分煮たら豚肉をくぐらせ、刻み昆布とともにボン酢やゴマだれにつけて食べる。
- 3 野菜やきのこ、うどんも入れる。刻み昆布は適宜追加する。



### 昆布水と刻み昆布を使う、スープ作りの法則

昆布を使った汁物は、「昆布水と昆布水の昆布」でも、「刻み昆布と水」でも作れる。

昆布水を使うなら、昆布水の昆布はほかの具とのバランスを見て適量を。刻み昆布を使うなら、「500mlの水にひとつまみ程度加えれば十分に出汁が出る」と本谷さん。昆布水が切れた!というときのために、この法則を覚えておこう。

### 昆布パスタスープ(2人分)

タマネギ1/4個は薄切り、セロリ3cm長さは千切り、トマト中1個はざく切り。「昆布水500ml+千切りにした昆布水の昆布適量」あるいは「水500ml+刻み昆布ひとつまみ」にローリエを1枚入れて火にかけ、切った野菜と適当な長さに折った細めのパスタ20gを煮る。塩とコショウで味を調える。

