

# 四季 dancyu

2022



いつもの食卓をちょっと格上げ



今宵の酒と  
季節のおつまみ

藤井恵

私のおいしい  
手づくり暮らし

荻野恭子



冬野菜をおいしく食べる知恵

有元葉子

うちのおやつを、もっとおいしく  
田中博子

冬の3ステップレシピ  
本田明子

誰かを呼ぶ日の  
ちょっとしたごちそう  
小堀紀代美

料理を楽しむ人の  
日常ごはん  
徳永久美子



四季

dancyu

2022



# シンプル✂手を抜くこと

ノットイコール

家での料理は、シンプルがいい。

誰もがそう思うし、そうありたいと思っているでしょう。

ただし「シンプル⇨手を抜くこと」、ではありません。

手を抜く日は、もちろん必要。

ですがそれが長引くと、自分の体や心を

大切にしていないことになってしまいます。

家族のために、自分のために、台所に立つ。

でも、余計な手間、味つけなどは省略して、

季節のものをさっと調理する。

これぞ、理想的な「シンプル」ではないでしょうか。

実践するためには少し、知識や段取りが必要です。

シンプルを追求するときにこそ、

レシピを見て調理してください。

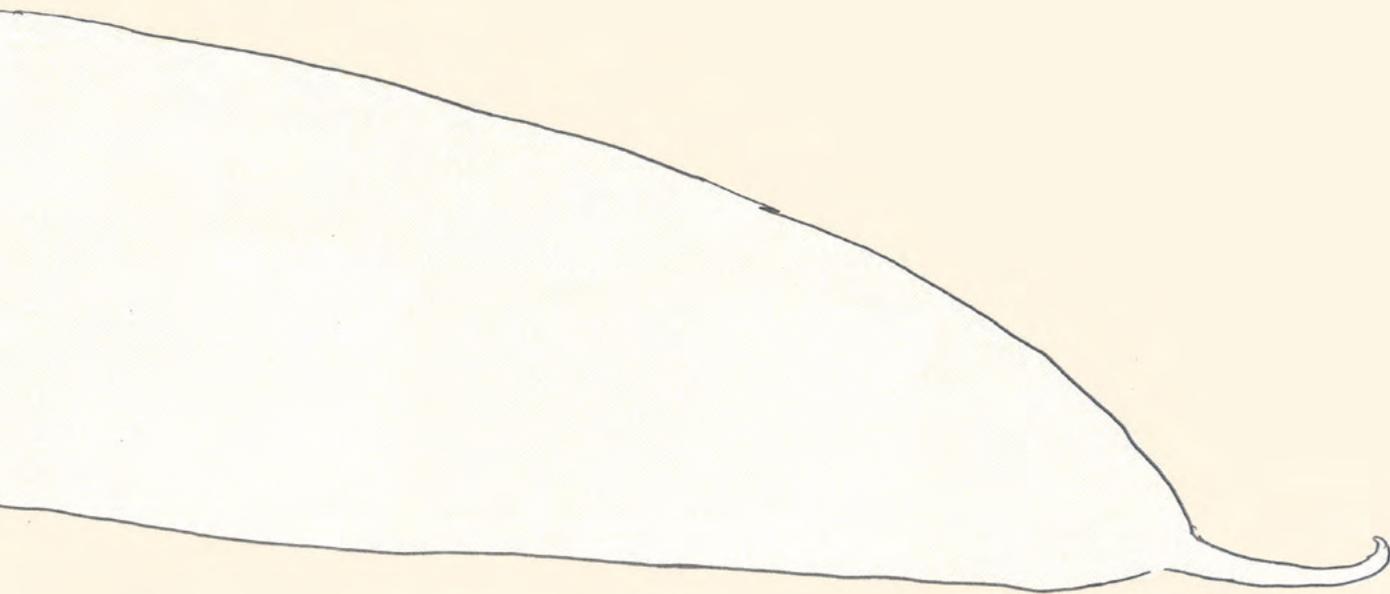
料理研究家たちが試作を重ねたレシピからは

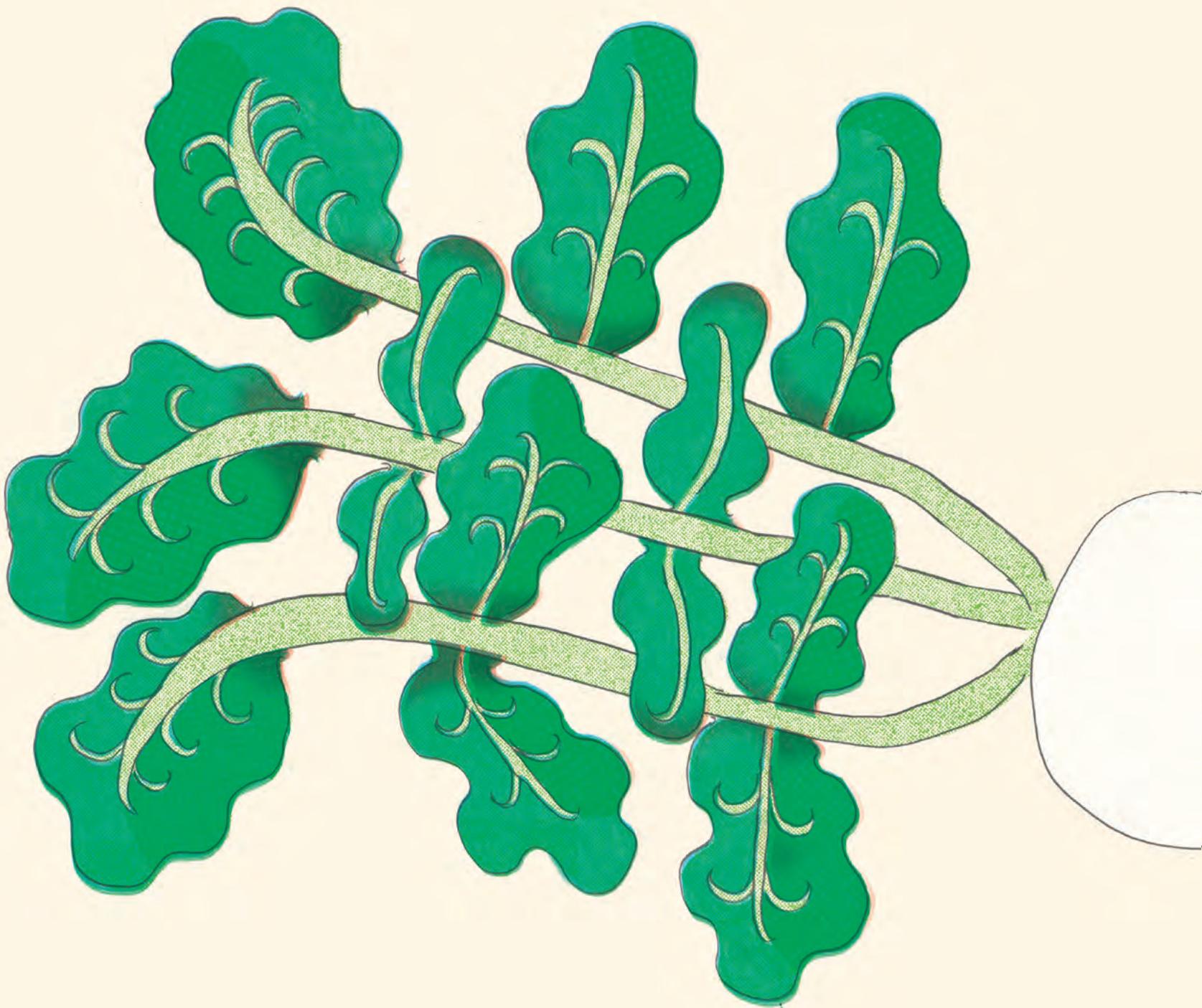
余計な手間や味つけがそぎ落とされているからです。

引き算も、プロの技。

冬の素材満載のレシピを眺めているうちに、

きつとお腹が鳴って、料理したくなりますよ。







小堀紀代美

58

誰かを呼ぶ日の  
ちよつとしたごちそう



徳永久美子

27

料理を楽しむ人の  
日常ごはん



荻野恭子

42

“買うのが当たり前”をつくってみる  
私のおいしさ  
手づくり暮らし  
ウスターソース&アンチョビ



有元葉子

6

冬野菜を  
おいしく食べる知恵  
小松菜、ほうれん草、大根、  
カリフラワー、ブロッコリー、長ねぎ



コラム

104 85 26

Switch On / Off

キッチンの片隅から

私の台所SDGs

本田明子

105

旬の食材で簡単！主菜づくり  
3ステップレシピ

田中博子

86

うちのおやつを、  
もつとおいしく  
チーズのお菓子  
チョコレートのお菓子

藤井 恵

70

今宵の酒と  
季節のおつまみ  
日本酒、韓国のお酒

計量の単位は1カップ=200ml (1ml=1cc)、  
大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

材料表の「適量」はその人にとってちょうどよい量ということです。  
「適宜」は好みで入れても入れなくてもよい材料です。

小松菜、

ほうれん草、

大根、カリフラワー、

ブロッコリー、長ねぎ

冬野菜を

おいしく

食べる

知恵





※オリーブオイルはすべてE.X.V.オリーブオイル、  
塩はすべて自然塩を使っています。

## 有元葉子

料理研究家。素材の持ち味を生かし、余分なものを入れない引き算の料理が人気。自分が本当によいと思える食材を使い、心と体が納得するシンプルなおいしさを追求。シンプルなかにもアイデアとセンスが光る料理にファンも多い。東京・田園調布で料理教室「cooking class」を主宰し、旬の食材を使ったコース仕立てのレッスンをこなす。





じ  
とこと煮込んだ料理や湯気の立つ温かい料理がひとときわ恋しくなる季節。大根などの根菜やカリフラワーなどの花菜は寒さで甘味が増し、小松菜やほうれん草などの青菜は寒くなるにつれて味が濃くなります。長ねぎ、生姜も欠かせない存在。

そんななか、私が見つ手取るのは青菜。小松菜は炒め物や煮びたしに。ほうれん草は買ってきたら葉に勢いがあるうちに1束まとめてゆでてしま、おひたしや胡麻和え、パイのフィリングなどに使い回します。ゆでておくと葉が萎れる心配もなく、おいしさが無駄になりません。

大根やかぶの葉も青菜としての存在です。だから私は大根やかぶも葉付きのものを買い求め、余すところなく使うようにしています。大根は95%が水分、乾燥させないことがおいしく食べるポイントなので、買ってきたらすぐに葉を切り落とし、葉と根に分けてそれぞれ料理。葉は塩もみして常備菜、根はおろしたり、せん切りにしたり、乱切りにしたり。切り方を変えるといろいろなおいしさが楽しめます。また、湿度の低い冬の日中に半干しにした大根も美味。程よく水分が抜けて甘味が増し、炒めても煮ても漬けてもおいしくいただけます。

長ねぎも切り方ひとつで違ったおいしさが味わえるのが魅力。大きめに切って焼けば、その甘さに冬を感じ、ごく細く切って白髪ねぎにすれば生のシャキシャキとした食感が楽しめる。この時期だからこそその醍醐味です。





緑の野菜、白の野菜。  
寒さに耐える冬野菜は  
糖度が高く、  
火を通して本領を発揮する。

## 自分に必要なものは？

一番好きな食べ物、それはご飯。『塩むすび』が最高のご馳走！  
おいしいご飯の噂を聞けばその産地をふらりと訪ねる。そのたびに、その土地の水のおいしさと自然の美しさに圧倒されてきた。だが、3・11（東日本大震災）の後。福島原発の危機で変わってしまった日常は、私にとって台所を見直すきっかけになった。

それまで、おいしくつくるための道具でしかなかった調理道具、エネルギーを見つめ直した。フッ素樹脂加工のフライパンは一生の間に何回買う？ 電子レンジの廃棄はどうする？ 自分に必要な最小限の電気はどれくらい？ 今年、2回ほど料理コンテストの審査員をさせていただき、何百というレシピに目を通した。驚いたことに、レンジを使った料理が7〜8割くらい（温めるだけ、ではない）。確かにレンジにしかできない役割はある。でも不必要なレンジ調理を個々の台所で意識したら、限られたエネルギーを大事に使うことにならないか。

残念ながら電気のない生活は考えられないけれど、原発は最小限であらねばならない。だからこそ、自分に必要な電気は何と何なのかを明確にしてみる。土に返らないもの、リサイクルできないものは買わないようにする。道具だって人の手でつくった命あるもの。大事に使う。人間の命が100年時代なら、道具も100年時代だ。おいしいお米や塩には、山と海がきれいであり続けなければならぬ。まずは足下から。

本田明子

# 今宵の酒と季節のおつまみ

今宵のおつまみ指南役

藤井 恵

## 第一夜 日本酒

自他ともに認める大の酒好き。地方を旅すれば、酒場をさまよひ、地元で愛される居酒屋の暖簾をくぐる。そこで佳肴に出合うと、自宅で再現を試みる。テレビや雑誌でにこやかに料理を教える藤井恵さんの、もうひとつの「顔」だ。

お酒なら何でも呑むが、圧倒的な日本酒党。一升瓶を買い込み、とことん酒と向き合う。

「ふだんは夫とふたりで晩酌をしますが、ひとりで日本酒を呑む時間もたまらなく好き」と、折敷にのせたおつまみセットを見せてくれた。

「食べたいものをちょこちょこと豆皿に盛り、お酒との相性を黙々と愉しみます（笑）」

おつまみは旬の食材を取り入れつつ、体に負担のないよう、野菜を中心にしたラインナップに。冬なら青菜をおひたしにしたり、和え物にしたり、さつとできるものが並ぶ。こっくりとした味噌味のおつまみも、寒い冬に欠かせない。

「日本酒も味噌も同じ発酵食品。合わないわけがないですよ」と藤井さん。

酒量は平均1〜2合。翌日に残らないよう心掛けているが、「うれしいことがあった日は、ついつい呑みすぎちゃいます」。



料理研究家。生粋の呑んべえで日々、晩酌を欠かしたことはなく、休肝日はほぼゼロ。とはいえ、管理栄養士としての知識とこれまでの経験を生かし、ヘルシーでおいしいつまみレシピを雑誌や書籍、テレビなどで紹介している。酒好きにお薦めの著書は『居酒屋ふじ井』（永岡書店）、『世界一美味しい！やせつまみの本』（主婦与生活社）など多数。趣味は居酒屋巡りと温泉。最近では長野の別荘で、地物の食材でつまみをつくり、信州の地酒を味わうのが至福の時間。

食べたい酒肴を  
豆皿に少しずつ。  
気ままに愉しむ、  
ひとりの晩酌時間



## 第二夜

# 韓国のお酒

日本酒がひとりですっきり味わう酒なら、韓国のお酒は親しい人たちとワイワイ呑むのがおいしい、と藤井さん。韓国に嫁いだ娘に会うため、今秋久しぶりにソウルを訪れ、家族みんなで乾杯したときに改めて実感したと言います。

「ソウルの町の食堂や焼肉屋さんで食事をしました。どこもとてと賑やか。堅苦しいしきたりやマナーはなく、明るくて気楽にお酒を愉しむ雰囲気がいんです」

韓国ではすっきりとした飲み口の焼酎『ソジュ』や、日本のどぶろくに似た『マッコリ』が定番の酒。ビールもよく飲まれている。

藤井さんが韓国料理にハマったのは、じつに20年も前のこと。東京の韓国料理教室にも通い、マイレシピを増やしてきた。

「韓国料理の特徴はとにかくたっぷり野菜を摂ること。食べると体が浄化されます」

キムチやコチュジャン、唐辛子などの辛味は代謝を上げ、チゲ（鍋）は体を内側から温めてくれる。日本よりも寒さの厳しい韓国には、冬を健やかに乗りきるためのレシピが数多くある。元気のない冬の夜こそ、韓国のお酒とおつまみで、明るくヘルシーに晩酌タイムを過ごしてみたいか？

### お酒夜話 3

#### 韓国の焼酎『ソジュ』

日本の甲類焼酎と同じく連続式蒸留による蒸留酒で、韓国を代表する日常酒。甘い味の特徴で、韓国料理の辛味や脂っこさを洗い流す効果があります。キンキンに冷やしてショットグラスで呑むのが定番ですが、初心者にはソーダで割ってライトな味を愉しんでも。



チャン  
짚! (乾杯!)





本場のつまみを  
ずらりと並べて。  
韓国のお酒は明るく  
ワイワイが似合う