

● えのきたけとジャンボ厚揚げ バターポン酢あじ ●

福井県 中島 早苗さん

▶材料（4人分）

- ・えのきたけ 80g
- ・厚揚げ 1枚
- ・生姜（すりおろし） 小さじ4
- ・バター 20g
- ・ポン酢 小さじ4
- ・大葉 10枚

▶下処理＆冷凍方法

- ①えのきたけの石づきを落とし、バラバラにほぐして長さを1/2に切って保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する

▶作り方

- ①厚揚げを1/4にカットする。厚揚げの上部に、味がしみ込みやすいように、切れ目を入れる。
- ②耐熱容器にカットした厚揚げ、すりおろした生姜、冷凍えのきたけ、バターの順にのせて、ポン酢を回しかける。
- ③ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④大葉を敷いたさらに盛り付け、さらに千切りにした大葉をのせる。



▶ポイント

- ・冷凍することで、うま味成分グアニル酸が増加する
- ・できれば大きな揚げをご用意ください。
- ・油揚げを先に焼いても、サクサクとした食感になり美味しい。

★受講のきっかけ

私は野菜ソムリエになってから、食に関する多くの講座の講師をさせていただきました。

近年は多くの甚大な災害が発生し、「災害時ごはん」講座のご依頼を多くいただくようになりました。

災害を体験した人達にお聞きした食の問題として、野菜料理が殆んど食べられなかったということがあります。

震災中に食べたかった食品の中で、第一位は「野菜」。災害時の食生活で野菜が多く食べられるように、命をつなぐ冷凍技術・作り置きなどの「冷凍ストック術」を活用する方法を学びたいと思い、受講を決めました。

★受講後

以前の私は、解凍が上手くできないため、必要な物を購入して、冷凍までして食材を保存していませんでした。

受講後は、食材を購入したら冷凍処理をし、ストックしておくことで時短料理も楽しんでいます。

まさに手抜きではなく、手間抜きですね。自分の講座に参加の受講生にも、冷凍のレシピを差し上げ喜んでもらっています。

また公民館の講座で、「おいしく・手軽に・ポジティブに冷凍生活を楽しもう！」のタイトルで、

講師をさせていただきました。皆さま興味津々、質問も多くいただき手ごたえを感じました。

今後は冷凍生活アドバイザーの資格を活かし、役に立つ食品の『冷凍技術』&『作り置き』のノウハウを

広めたいと思います。



冷凍生活
アドバイザー