

第9回

西川へレンのこれ食べてみて

※2022年11月の毎日新聞記事を元にした文章です。

校閲し、直すべき点を指摘していただきます。

「魚と野菜を一緒に食べることってあんまりないけど、しゃきしゃき野菜と一緒に食べて」と西川へレンさんのお薦めは「ブリの照り焼きとしゃきしゃき野菜」。シヨウガご飯どうぞ。

確かに、魚と野菜って同じ皿で出るのは焼き魚のハジカミか、煮魚のゴボウくらいかも。野菜は同じ長さのみじん切りに。今回は普通のゴボウではなく、あくが少ないサラダゴボウを使いますが、季節によってフキやウド、若ゴボウなんかでもかまいません。ただし白菜など水気が出るものは避けましょう。しゃきしゃきでなく、ベチャベチャになっちゃいます。フライパンで野菜をさっと炒めたら、いったん取り出してブリを

焼き、合わせ調味料を加えて照り焼きに。「合わせ調味料は塩分控えめです。野菜が辛くなるのでとへレンさん。ブリを取り出し、炒めた野菜を戻して、フライパンに残った合わせ調味料をからめます。お皿にブリと野菜を盛り付けたら出来上がり。

お次はシヨウガご飯。シヨウガは体があったまっていますよね。「しょうがはたっぷりの方がおいしいですよ。量はお好みで」とへレンさん。20分のみじん切りはけっこうな量になります。

炊飯器にお米とシヨウガ、濃い口しょうゆと酒を入れ、普通に水を入れて炊くだけ。簡単です。ご飯が炊き上がったようなので……。それでは、いただきますー。塩

分控えめで、かたくり粉も使っていないので、ブリは薄めの味付けになっていますが、調味料がからまった野菜と一緒に食べるとちょうどいいあんばいです。ふっくらしたブリと、手早く炒めてしゃきしゃきの野菜の触感の妙。

シヨウガご飯をほおばると……シヨウガの滋味が体に染みていく。そんなに出張してないけど、風味を楽しめます。魚との相性よし。食欲が増すこと、間違いなしです。

◆ブリの照り焼きとしゃきしゃき野菜

【材料】（4人分）

ブリ切り身4切れ▽ニンジン½本▽レンコン150g▽サラダゴボウ1本▽セロリの茎1本(フキ、ウド、若ゴボウでも)▽塩適量▽太白ゴマ油適量▽酒少々
 ▲A▽へんだし大さじ3▽みりん大さじ3▽濃い口しょうゆ大さじ1▽砂糖大さじ1

【作り方】

①ブリは軽く塩を振って、出た水分を拭き取る。

②ニンジンは皮をむき、セロリは筋を取り、長さ6cmの干切りに。白ネギも同じように切る。

③レンコンは皮をむいて縦半分に分けてから厚さ2〜3cmの薄切りに。サラダゴボウは汚れを洗って斜め薄切りにしてから干切りにし、軽く水にさらす。

④フライパンにゴマ油をしき、中火で②と③を手早く炒め、少し早いかなどと思うくらいで火を止め、取り出す

⑤同じフライパンにゴマ油を少し足して、ブリを焼く。表面にうっすら焼き色が付いてきたら酒を振りかけ、Aの合わせ調味料をからめる。

⑥ブリを取り出し、④を戻して、フライパンに残った合わせ調味料を手早くからめ、ブリと盛り付ける。

◆シヨウガご飯

【材料】（4人分）

お米2合▽シヨウガ20g▽三つ葉

適量

△A▽薄口しょうゆ大さじ2▽酒
大さじ1

【作り方】

- ① ショウガは皮をむいてみじん切りに。
- ② 炊飯器に洗ったお米とAを入れ、目盛りまで水を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったたらざっくり混ぜて茶わんによそい、さっと色よく湯がいた三つ葉を乗せる。

3 / 3

◆ヘレンだしの作り方

水5杯、干しシイタケ5、6枚、
コンブ15cm長さを2枚、煮干し一
つかみを鍋に入れ、沸騰したら、
カツオ節二つかみ強を入れて火を
止め、20分以上置いて、こす。



ブリの照り焼きとしゃきしゃき野菜
(左)とショウガご飯