

私の大好きな野菜のお花



菜の花(写真はアブラナ)

見て、食べて、
楽しめる菜の花
ひとくちに「菜の花」といっても、いろいろな種類の菜の花があります。JAの「とれたて元氣市」にも春になると、さまざまな種類の菜の花が並びはじめます。チンゲンサイやハクサイ、広島菜の花が置いてあることもあるんですよ。
菜の花は、見て、食べて楽しめるお花。私は、刻み漬、辛子和えて食べるのが好きです。だから市場に並んでいるとつい買ってしまっうんです。時には、焼き締めの花瓶に活けて食卓花としても楽しんでるんですよ。

地名がつけられた、広島の郷土の味

江波巻

広島「なわな」という料理屋さんのご主人に教えていただいた広島の郷土の味です。広島菜漬には一味唐辛子のピリツとした辛さがとてもよく合います。シンプルだけど、本当においしいんですよ。



- ◎材料(4人分)
- 巻きのり 4枚
 - ごはん 600g
 - 広島菜漬 400g
 - しょうゆ 大さじ4
 - 一味唐辛子 少々

- ◎作り方
- ①広島菜漬は洗って水気を絞ったら小さく刻み、しょうゆと一味唐辛子と混ぜる。
 - ②巻きのりの上にごはんを広げ、①を芯にして巻く。



骨董の江波皿コレクション

**麗子の
おいしい
ポイント**

江波巻の太さは細めの「中巻き」にすること。この大きさにすることで食べやすく、おいしいの。

江波で生まれた 地元飯

その名のとおり、江波(広島市中区)で生まれた「江波巻」。かつてのりの養殖が盛んだったことから、商品にならない破れたのりを使ったそうです。子どもが手軽に食べられるおやつとして、また漁に出るときに持っていきやすい食べ物としても親しまれてきました。私は、太さも太巻きよりも少し細い「中巻き」で食べやすい大きさにアレンジして楽しんでます。

今回は、「安芸の小富士」と「二本松」が描かれた「江波焼」のお皿に盛りつけています。昔、骨董屋さんで偶然手に入れた貴重なものです。江波村で焼かれていたといわれていますが、窯元はわからないままで、今では「幻の皿」とも言われている一品。かつて江波皿山にも窯元があったということは、嬉しい発見でした。

Reiko Matsuda



まつだ・れいこ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。著書に「松田麗子のアイデアいっぱい簡単料理」(家の光協会)、「松田麗子のテレランクッキング」(広島ホームテレビ)、「無水鍋の料理」(グラフ社刊)他多数。

- ◎材料(4人分)
- 広島菜漬 200g
 - 絹豆腐 2~3丁
 - 赤唐辛子 2本
 - 水 6カップ
 - だし昆布 10cm
 - 塩 小さじ1~1.5
 - しょうゆ 大さじ1

**麗子の
おいしい
ポイント**

広島菜漬の塩加減を確認しておきましょう。強ければ水につけて少し塩抜きをして、塩やしょうゆの分量も漬物にあわせて調節してくださいね。

- ◎下ごしらえ
- 広島菜漬は2~3cmの長さで、4cmの奴に切る。赤唐辛子は小口切りにする。
- ◎作り方
- ①鍋に水6カップ、だし昆布、赤唐辛子を入れて煮立てる。
 - ②沸騰したら昆布を取り出し、この中に広島菜漬、絹豆腐を入れてひと煮立ちさせたら、塩、しょうゆで味を整える。

松田麗子の

おなかいっぱい、 幸せいっぱい

【今回のテーマ】

広島菜漬

ピリツとぎいた赤唐辛子が人気のひみつ

広島菜漬の湯豆腐

広島菜漬の味を生かして、味付けは塩としょうゆだけでシンプルに。あらかじめ漬物の塩加減をみておいてから味付けを調整してくださいね。寒い今の時期は、しっかりと赤唐辛子をきかせて体の中から温まりましょう。



京都から来た、 お嫁さん

広島菜の起源は諸説ありますが、明治時代に京都から観音寺白菜を広島に持ち帰り、従来「京菜」と交配させたことで始まったのだそうです。このお話を聞いたとき、京都からはるばるお嫁に来てくれた観音寺白菜が、やがて京菜とともに広島のお嫁を愛して独自の味を生み出してくれたことに、「ようこそようこそ」と感謝の気持ちでいっぱいになるのは私だけでしょか…。広島で大きく成長した姿は、なんとも愛らしく感じます。

「広島菜漬」は「野沢菜漬」「高菜漬」とあわせて、「日本三大菜漬」の1つ。私たちの故郷に日本三大菜漬があるなんて誇らしいですね。実はどんな料理にも使える万能な漬物で、和洋中どれにも活用できるんですよ。煮て、炒めて、揚げて…。漬物を料理に使うのは、意外に思っても知れないけれど、塩分が料理にちょうどいいアクセントをつけてくれるんです。