

今夜の食卓をもっと楽しく豊かにする「旬」と「日本酒」!

夏野菜・キュウリを 10倍おいしくする おトナの裏ワザ!



ともだあきこ
お酒と食のホームドクター 友田 晶子 監修

〈友田晶子プロフィール〉

日本酒では「喇酒師」、ワインでは「シニアワインアドバイザー」、さらに「テーブルマナー講師」「料飲接客サービス士」「チーズプロフェッショナル」「裏千家小習い免許」等の数々の資格を取得。現在、セミナー講師、イベント企画プロデューサー、酒販・料飲店コンサルタント、エッセイストと、様々な分野で活躍し、全国を飛び回っている。

「All About Japan」の日本酒ガイド (<http://allabout.co.jp/gourmet/sake/>) は、分かりやすいと好評。著書に「女とお酒のいい関係」(小学館文庫)、「いつのまにやらワインが職業」(新潮社)等がある。

なぜ夏にキュウリがいいの？

体を冷やし、
食欲をそそる！

蒸し暑い日本の夏。この季節は体調をくずしたり、夏バテになる人も少なくありません。そんな暑い季節には、余分な熱を取って体を冷やし、汗で失った体液を補充してくれる旬の果菜が最適！キュウリ、ナス、トマト、ニガウリなどがそうですが、中でもウリ類は全て、腎機能を助け利尿作用もあります。特にキュウリは最もポピュラーであつかいやすく、様々な料理に利用可能です。また独特の香りと鮮やかな緑色、カリカリとした歯ざわりやサッパリした味わいが食欲をそそり、まさに夏野菜の代表といえるでしょう。



キュウリの栄養成分と効果は？

暑気当たりや
むくみに有効！
ガン抑制効果も！

中国医学の栄養学では、キュウリは体の余分な熱を取り、のどの渴きをいやし、暑気当たりの予防に効果があると言われています。また水分の代謝を盛んにする作用もあり、尿の出をよくするので、暑くて水やお酒を飲み過ぎて、翌朝顔がむくんでしまったという時などには特におすすめです。利尿作用は生食より加熱したほうが強くなりますので、そういう場合は炒めものやスープにすると良いでしょう。また冷え症の方もなるべく加熱調理をおすすめします。さてキュウリは90%以上が水分と言われていますが、栄養成分としては、カリウム、ビタミンC、カロチンなどが含まれています。また最近では、独特の香りに含まれるポリフェノールにガン抑制作用があることが判明し、注目されています。植物に共通する抗ガン成分も含まれていますので、キュウリのガン抑制効果はかなり強いと言っても良いでしょう。



キュウリの切り方いろいろ!

「蛇腹キュウリ」や「かつらむき」で料理バリエーションアップ!

キュウリほど様々な料理に利用できる便利な野菜は他に見当たらないほどですが、次にご紹介する2つの切り方をマスターすれば、さらにキュウリ料理のバリエーションが広がります。

●「蛇腹キュウリ」

そのままでも酢のものでも、変わった食感が楽しめます!

- ①まず、まな板の上でキュウリに軽く塩をまぶして板ずりにし、イボをなめらかにして色が鮮やかに出るよう下処理します。
- ②両端のへたを切り落とし、包丁の先端をまな板に当てながら、半分ぐらいの厚さまで、細かく斜めに切り目を入れていきます。(難しい場合は、キュウリの横に箸を1本置いて切ると、切り離さず上手に切れます。)
- ③端まで切り目を入れたら、キュウリを半分向こう側に転がしてから、また同じ方向に細かく切り目を入れます。
- ④塩水に漬けておくと、蛇の腹のようにくねくねと曲がってきます。(海水くらいの濃度の塩水がよい。)

●「キュウリのかつらむき」

スモークサーモン、ウナギの蒲焼き、アジの刺身、練り梅など、様々な食材を中心に巻いて楽しめます。

- ①「蛇腹キュウリ」同様、下処理します。
- ②両端のへたを切り落とし、横に3~4等分程度に切り分けず。
- ③ゆっくり「かつらむき」にします。コツは、右手の親指で包丁を支え、左手でキュウリをまわしながら包丁を上下に動かしながら薄くむいてゆくことです。



キュウリ料理の基本「キュウリもみ」を美味しく!

キュウリ料理のバリエーションがさらにアップ!

暑い夏にサッパリ感を楽しむキュウリ料理の定番と言えば、何とんでも「キュウリもみ」! 「刻んだキュウリを塩でもんだもの」と思っている方が少なくないようですが、これではキュウリ本来の美味しさが外に出てしまい、味も香りもなくなってしまいます。本物の「キュウリもみ」の作り方を伝授いたしましょう!

- ①「蛇腹キュウリ」同様、下処理します。
- ②両端のへたを切り落とし小口切りにして、海水程度の濃度の塩水に刻んだキュウリを漬けます。(漬ける時間は、カリカリの歯ごたえを楽しみたい場合は約5分、少ししんなりした感じを楽しみたい場合は10分程度。)
- ③キュウリをザルにあげ、布巾に包んで軽くひと絞りを取ります。
- ④器に盛りつけ、そのままでもOKですが、ポン酢や二杯酢でも楽しめます。

「キュウリもみ」はキュウリ料理の基本とも言え、これをマスターすれば料理のバリエーションがぐんと広がります。例えば、花カツオをかけたり、ちりめんじゃこをかけたり、貝類を添えたり、などなど。また、練り梅と合わせたり、アジなどの刺身を合わせて酢のものにもできます。さらに鶏の白蒸しを加えたり、カツオの蒸し煮を加えたりして、醤油と柚子などでいただくのも美味しいですよ。



キュウリの美味しい調理法!

基本は色鮮やかに、
歯ざわりよく、味つけは
サッパリと!

夏野菜の代表キュウリは、生のままサラダに、丸ごと味噌をつけて、香の物や酢の物に、炒めものやスープに、また他の料理の付けあわせにも使えるなど、本当に手軽に様々な料理に使える万能選手です。そして夏のキュウリの良さを最大に引き出すキュウリ料理の基本は3つです。まず色鮮やかに仕上げること。次に歯ざわりを生かすこと。そして味つけはサッパリとさせることです。この三拍子がそろえば、旬のキュウリの旨さをぞんぶんに味わえ、食欲増進、蒸し暑い日本の夏も元気にのりこえることができます。では、以下にいくつかの美味しいキュウリ料理の簡単レシピをご紹介します!

アジと蛇腹キュウリの酢の物

●材料(4人前)

キュウリ2本・アジの切り身(刺身用)100g
トマト2個・甘酢(酢50ml・砂糖5ml・水30ml)
三杯酢(酢40ml・醤油40ml・みりん40ml)
針しょうが少々・塩適宜

●作り方

- ①蛇腹キュウリを作る。(前ページ参照)
- ②アジの切り身に塩をふり、甘酢に10分ほどつけて酢じめにしてから皮をむき、やや厚めのそぎ切りにする。
- ③蛇腹キュウリを8等分位に切り、トマトも8等分位に切って、酢じめにしたアジとともに彩りよく器に盛る。
- ④三杯酢をかけ、仕上げに針しょうがを天盛りにする。

スモークサーモンのキュウリ巻き

●材料(4人前)

キュウリ2本・スモークサーモン80g
甘酢(酢150ml・砂糖20ml・水50ml)・塩適宜

●作り方

- ①キュウリをかつらむきにし(前ページ参照)、海水くらいの濃度の塩水につけて少ししんなりさせておく。
- ②スモークサーモンを棒状に切り、かつらむきしたキュウリの水気をきって、棒状のサーモンを芯にして巻く。(キュウリの皮が表に出るように巻いたものと、内側になるように巻いたものの2種類を作ると、色めがきれい。)
- ③食べる直前に甘酢をかけ、3cmくらいののり巻き状に切って器に盛る。

キュウリのタタキ豆板醤あえ

●材料(4人前)

キュウリ2本
タレ(ゴマ油8ml・豆板醤3ml・んにくすりおろし少々・塩少々・水15ml)

●作り方

- ①キュウリをめん棒や包丁の背などでたたいて割り、食べやすい大きさにします。
 - ②タレを作り、キュウリにあえて味をなじませ、器に盛りつけてでき上がり。
- ※美味しさの秘訣はキュウリのデコボコ面。キュウリのヒビと不揃いに割れた部分からタレがしみこみ、包丁で切るよりも味がなじみやすくなる。

豚肉の冷しゃぶとキュウリモみ

●材料(4人前)

キュウリ3本・豚もも肉(薄切り)400g
みょうが4個・三杯酢(酢120ml・醤油120ml・みりん120ml)
おろしわさび適宜・塩適宜

●作り方

- ①キュウリモみを作る。(前ページ参照) ※斜め薄切りに。
- ②三杯酢を作り、おろしわさびをお好みの量加え、よく混ぜ合わせたタレを作る。
- ③みょうがを薄い小口切りにして冷水にさらす。
- ④70~80℃の熱湯に豚肉をくぐらせ、色が変わったら冷水につけて冷やし、水けをきる。
- ⑤キュウリモみの上に豚肉、みょうがを盛りつけ、タレをかけてでき上がり。



キュウリ料理を、さらに美味しく!

夏ならではの
「生酒」と好相性!

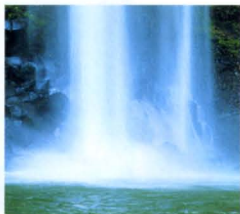
夏野菜の代表キュウリ料理の特徴は、何と言っても食欲をそそる爽やかな香りと歯ざわり、そしてサッパリとした味わいでしょう。そしてそれらをさらに引き立て美味しくする方法は、日本酒を合わせること。中でも夏ならではの旬の酒である「生酒」は、フレッシュで爽やかな香りと軽快でなめらかな味わいを持っており、キュウリ料理とは抜群の相性を示します。ハッキリ言って他のお酒や飲み物では、キュウリ料理の繊細な香りや味わいを損なってしまうでしょう。夏のキュウリ料理に夏が旬の日本酒を合わせることで、キュウリの効用をぞんぶんに取り入れ、さらに食欲を増進させることが可能になるのです!



キュウリ料理を、さらにさらに美味しく!

夏の「星見酒」
「花火酒」「滝見酒」を
楽しむ!

夏と言えば「七夕」に代表されるように夜空の天の川が美しく、また花火の季節でもあり、アウトドアで滝見もおつなものです。ベランダや縁側、もの干しなどで、天の川の星をながめながらの食卓や、花火をながめながらの食卓は、本当に楽しい夏の風物詩です。そんな時は手軽なキュウリ料理と生酒がまさに最適でしょう。そして休日の昼間なら家族づれでの滝見がおススメ!緑濃い自然の中で、飛び散る滝のしぶきから出るマイナスイオンを浴びながら、手軽なキュウリ料理を肴に、流水でキーンと冷やした旬の生酒を楽しめば、さらにさらに美味しく楽しく豊かなひとときを味わうことができるでしょう。ただし河童にキュウリを盗まれないように注意して下さいね!?



夏野菜・キュウリ料理を抜群に 美味しくするオススメの「日本酒」

[司牡丹・零下貯蔵生酒]

〈酒質〉純米生酒

〈アルコール度〉15度以上16度未満

〈日本酒度〉+6 〈酸度〉1.4 〈原料米〉山田錦・松山三井
〈精米歩合〉65% 〈容量〉720ml・300ml

要冷蔵

〈特徴〉

新春に搾られた純米酒の生酒をそのままの風味を封じこめるため、
一切熱処理を加えずマイナス5℃以下で零下貯蔵しました。
爽やかな香りと軽快でなめらかな味わいをお楽しみ下さい。

夏の
旬の酒!
(夏期限定品)



[司牡丹・純米吟醸本生]

〈酒質〉純米吟醸生酒

〈アルコール度〉15度以上16度未満

〈日本酒度〉+5 〈酸度〉1.5

〈原料米〉山田錦・北錦
〈精米歩合〉60% 〈容量〉300ml

要冷蔵

〈特徴〉

爽やかでフルーティな香りと
透明感のある旨味をもつ。
(一切熱処理なし)



[司牡丹・本醸造生貯蔵酒]

〈酒質〉本醸造生貯蔵酒

〈アルコール度〉15度以上16度未満

〈日本酒度〉+5 〈酸度〉1.5

〈原料米〉山田錦・北錦・オオセト

〈精米歩合〉65~70%

〈容量〉500ml・300ml

〈特徴〉

フレッシュな香りと
ソフトな口当たりを持ち、
軽快などろろしが心地よい。



[司牡丹・吟醸酒瑠璃]

〈酒質〉吟醸酒

〈アルコール度〉14度以上15度未満

〈日本酒度〉+5 〈酸度〉1.4

〈原料米〉山田錦・北錦

〈精米歩合〉60% 〈容量〉180ml

〈特徴〉

みずみずしい吟醸香と
軽快な味わいを持つ。
瑠璃色のボトルが鮮やか。



あなたの人生を、さらに健康で
楽しく豊かにする情報紙

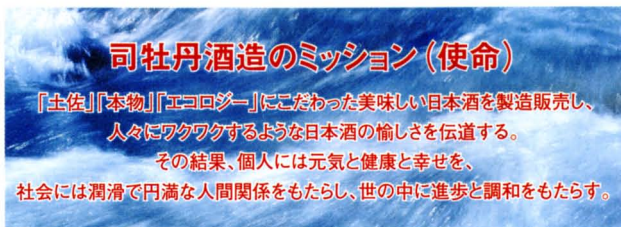
無料進呈!

書店では販売していません! 今スグ、お申し込みを!

人生をさらに健康で楽しく豊かにしたいあなたに、ワクワクする旬の酒・食・文化マガジン「土佐発・オトナノ御馳走」(隔月刊)という情報紙を、最新号より無料進呈いたします!

お申し込み方法はカンタンです。下記、司牡丹酒造宛に「オトナノ御馳走希望」として、おハガキかFAXかE-mailにてお申し込みいただくだけです。忘れる前に今スグ、お申し込みを!

※誠に申し訳ございませんが、当情報紙の進呈は、20歳以上の方のみに限らせていただきます。



〈発行者〉司牡丹酒造株式会社

〒789-1201 高知県高岡郡佐川町甲1299

TEL:0889-22-1211 FAX:0889-22-4116

E-mail:ainet@tsukasabotan.co.jp

URL:<http://www.tsukasabotan.co.jp>

★注意!

- 飲酒運転や未成年の飲酒は法律で禁止されています。
- 妊娠中の方やアルコール分解酵素のない方は飲酒を避け、またその方への飲酒の強要も避けましょう。
- 飲み過ぎは、健康を損なうおそれがありますので注意しましょう。
- 大人の常識として、飲酒マナーを守りましょう。

あなたの人生を、もっともっと健康で 楽しく豊かにする秘訣!

お酒と食のホームドクター
友田 晶子

話題の「スローフード」と同義で、日本には「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。これは体と風土は同根、つまり日本人なら日本の伝統食中心の食生活が健康の秘訣ということです。そして、海外では日本発の商品が注目されていますが、これらにはどれも「季節感」が反映されています。実は「季節感」というのは、日本独特の文化や商品を生み出す土壌なのです。四季の美しい、旬の食材に恵まれた日本に生まれて、この豊かさを知らずして何の人生でしょう。つまり、食卓に「身土不二」と「季節感」を取り入れることこそ、私達の人生をもっと健康で楽しく豊かにする秘訣なのではないでしょうか。

そして私達大人には、さらに人生を健康で楽しく豊かにする秘訣があります。それはお酒を取り入れること。お酒は、適量飲酒が健康の秘訣と言われ、その楽しさを知らないとい人生の楽しさの半分を捨てているとも言われ、人間関係の潤滑油でもあります。そして身土不二はもちろん、季節感のあるお酒は日本酒だけです。日本酒には、春の花見酒、夏は滝見酒、秋は月見酒、冬は雪見酒と、季節を楽しむ習慣があり、さらにお酒自体にも旬があります。春は薄にごりの霞酒、夏は生酒、秋は冷やおろし、冬は搾りたて新酒や燗酒という具合で、その上これら旬のお酒は、旬の食と見事な相性を示すのです。他のお酒にこのような季節感や旬があるのでしょうか?季節感や旬は、唯一日本酒のみに与えられた特徴なのです。

日本の美しい四季を愛で、旬の豊かな食を味わいながら、さらにその季節ならではの旬の日本酒を楽しむという人生を知った人は、そうでない人の何倍も健康で楽しく豊かな人生をおくることができると言えるでしょう。そして、皆様のそんな人生のお手伝いをするからこそ、日本酒の蔵元に与えられた使命なのです。