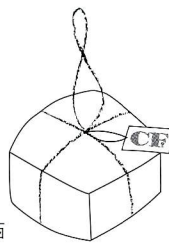


京のおとりよせ カスタム

コーディネート・文/KiKi 撮影/ハリエ中西



京食人の道

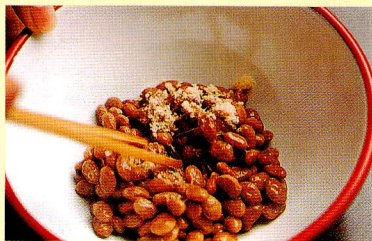


今月のおとりよせ食
材は、「株式会社森
口加工食品」の「牛
若納豆 洛北」

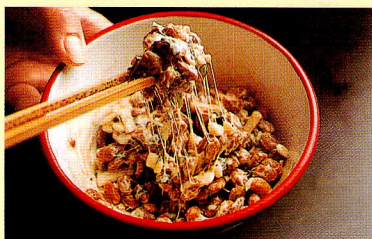
P.37

【材 料(2人分)】

- 牛若納豆…3パック(お好みの大きさの粒で)
- 砂糖…小さじ1/2
- ピッツァ用チーズ…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ1
- かつお粉…小さじ1/2
- 大葉…3~4枚
- 小麦粉のり…適宜(小麦粉を同量の水で溶いたもの)



①ボールに納豆を入れ、砂糖を加えよくかき混ぜ合わせる。充分ネバったら残りの具材をすべて加える。



②大葉の代わりに刻み九条ネギでもOK! パックに付いているタレをお好みで加え、味を調える。



③春巻きの皮を斜め半分に切り、三角形の底辺を手前に置き、納豆ミックスを巻いていく。巻き終わりは小麦粉のりでしっかりと止め、揚げる。油の温度は180度くらいがベスト!

サクッともう一品!



『豪華五色納豆』

納豆を中心に、小さなダイス状にカットしたまぐろやイカのお造り、きゅうり、たくあん、きざみ大葉を彩りよく盛り付ける。めんつゆ&わさびで味付けします。On the goは、もしくは麺でもどうぞ~

牛若納豆揚げ春巻き

アセチルコリンで前頭葉発達。もっと食べよう! 納豆。

納豆と言えば、「関東の朝食」「水戸」がワタシ的イメージだった。オトナになってから食べ始めた。しかも自ら進んでというわけではなかったなあ。「この味を美味いと感じたらオトナなんだろう」と、ちよっとムリしていたかも…。なにしる、納豆は無敵の健康食ですから、ここはおさえておかねばと。入浴し、京都発の納豆があることを知った。「さすが、京都の納豆ははんなりしたはるわあ」と感激! クセがなく、でも、しつかりお豆の味はしている。チョー納豆好きには物足りない味だという声も聞きますが、京都人にとってはこのお味加減でよろしい、ということ。納める豆は納豆、そう、昔、御所にお豆さんを納めていたという京都発祥説を、牛若納豆をつくっている「株式会社森口加工食品」の福三田社長からうかがって、ただ頼いた。

豆腐と同じぐらい納豆を使った

レシビはいっぱい。コネクリまわした料理法ではなく、納豆に迷惑をかけないレシビを考えた次第。試食したハリエさんももとむらさん本誌編集長も、ちよっと味が足りない? と思ったかもしれません。でも、あつあつの春巻きの「パリッと感」と納豆のお味は堪能したはず。それでちよっとなんです。ですから、プラスするマヨネーズやチーズ、大葉はできるだけ控えめに。

そこで「今月のコソ」。隠し味の砂糖で納豆はすぐネバネバになる。これ社長さんから教えていただきました。以来、必ず実行しています。甘さを感じるほど加えないようにね。

このコラムが単行本化されることと夢見て、3年間は連載ががんばろうと目指していましたが、残念なことに休刊。必ず復活すると信じています。その時までしっかりとネタを仕込んでおきます。再見!

KiKi(キキ) / フードコーディネーター

おばんざいからエスニック、スイーツまで、世界各国のダシやレシビを幅広く提案。バリマダムをコンセプトに料理教室&スローフードダイニングレストランも手がける。

町家だいご姉小路
京都市中京区姉小路通小川東入南側2軒目
☎075-212-1981
<http://www.machiyadaidoko.net>