

屑野菜の活用例

繊維切りにして干す



武田 博行
料理研究家 比呂武
健康ランド武蔵野 武蔵野会館
(埼玉県川口市)

今回の調理の工夫は、過去に例がないほど長期にわたり野菜が驚くほど高騰しており、これから先々も異常気象が予想されますので、ちよつとした屑野菜の活用調理法を考えてみました。

野菜の端や皮など煮物とか揚げ物とかに商品にできない部位、例えば牛房の先端や頭の部分、大根の皮などを沢煮椀に使う場合のように、いねいに繊維切りに刻み、干し野菜にしてストックしておきます。どのお店でも屑野菜は日常的にどんどん出るわけですから、出たら切つて二、

三日天気の良い日に干してストックしておくことでいろいろな料理に応用が利きます。白和えや汁物、巻繊など野菜料理にも使えます。

一般的には、大根の皮はお新香にしたり、切り干し大根とかにもしていますが、皮をていねいに桂に剥いてきれいに繊維切りにすれば普通の切干し大根とは食感の違うものが出来ますし、繊維切りにしていますので湯でもどしどしと出まきなくても、火を入れながら即もどすことも出来ますから、手間を掛けずにサッと使えますので素材の旨味も逃しません。急に大勢の宴会が入ったときなど細いのでサッとその場でもどりますので、沸いたら片栗粉を溶いて食感の残っている野菜の餡をつくりまします。

今回は干した野菜の餡に合わせるメイン素材を同様に柔らかい揚げ出し豆腐と桜鯛を柔らかく調理して、野菜の食感と一緒に食べるとちょうど良いテクスチャーが生ずる感覚が感じられるような料理にしてみました。

そのままではお客さんに出せない野菜の端材でつくるのが基本で、雑に切らずにすくきれいに庖丁することが重要なポイントです。次に天日でよく干すことで旨味も増し、保存も利き、すぐもどせるので、とっさのときにも即席で使える使い勝手のよい干し野菜を有効活用してみてください。



繊維切りにした人参、大根、筍、牛蒡、椎茸

- ① 短時間で調理が可能となる。
- ② 保存性がよくなる。
- ③ 風味と旨味がアップする。
- ④ 栄養価が増加する。
- ⑤ 経済性が上がる。
- ⑥ 食感がよくなる。

今回の料理は、干し野菜餡の野菜の食感のアクセントを強調するために、メイン食材は揚げ出汁豆腐になるべく柔らかく調理した桜鯛を使用しました。

未曾有の野菜高騰の折、野菜の端材や皮など商品価値の少ない部位を使用した調理法を考えてみました。しかも、ひと手間加えたていねいな調理をすることで、食材を無駄なく使いきるだけでなく、保存性や旨味の付加なども考慮した客に端材だと思わせない、また経営者にもしっかりした経営観と技術力のあるところをアピールする好機だと思います。

野菜の端材をていねいに繊維切りにして、天日に干すことで下記のような利点が生まれます。



2日間干したもの



健康と美肌の湯

健康ランド武蔵野

武蔵野会館

〒333-0861
埼玉県川口市柳崎 1-22-1
TEL: 048-261-6111

