

# 長尾智子さんの 素材を楽しむシンプルレシピ



Nagao Tomoko

ながお・ともこ / 料理研究家。“食は暮らしの核として一番大切なもの”という想いのもと、執筆活動や商品開発、メニュー提案などを通じ、素材を主体にした料理の魅力を伝えている。



今回の素材

## 里芋

暑さ対策に追われているうちに季節はめぐり、いつの間にか秋も深まって、晴れば空が澄んでお月見が楽しみな季節。

芋名月、栗名月といわれる十五夜と十三夜が過ぎてもおいしい、お芋と栗をもっと楽しみましょう。里芋は火を通すのに時間がかかりますが、湯気の立つ台所でじっくり料理に取り組むのもいい時間です。皮をむかずゆでたり焼いたりすると、その後煮込めば程よいぬめりが、素焼きを食べればほくほくとおいしい。

特にオーブンで素焼きするやり方は、放っておけばいいのでおすすめです。少し小ぶりの里芋が使いやすいですが、大きいものなら火を通してから切り分ければよく、最終的に大きさが大体揃うようにします。ゆでて皮をむき、ラウデミオでこんがり焼いてもいいですし、マッシュしてチーズをたっぷりふって焼いても、使い方が限られているようで、いろいろに楽しめる里芋です。

Malpighi Balsamico

### 鱈と里芋の蒸し煮 青のりオイル

鱈と里芋、どちらも白くて控えめなので、それを生かしてことごとと蒸し煮にしました。青のりの磯の香りが加わると、味のメリハリと主菜としてのボリューム感が出ます。鱈はくずれやすいので、できるだけ重ならないように、里芋にふたをするようにのせること。火の通りは早いので、ソースを前もって用意しておくようにします。このソースはパスタにも。



Balsamo Bianco



## Point



ピアンコの甘みと酸味を加えることで、料理全体が軽やかに優しくまとまります。単なる蒸し煮から、少し鱈の入った温野菜的な方向に。単独で風味が立つので、ソースではなく素材に味付けするのがコツ。

Balsamo Bianco

バルサモ・ピアンコ

	品番	
200ml	3,780円	<b>525</b>
100ml	2,484円	<b>527</b>



ぶどうの香りの自然な甘さの寿司酢、と考えると活躍させる場がぐんと広がります。ドレッシングを作るとき、ワインピネガーに少し加えるだけで、とがった酸味を丸くおさめる優れたお酢。



Balsamo Divino



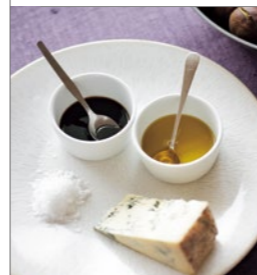
### 里芋と豚肉のディヴィーノ煮込み

甘さと熟成した酸味を生かそうと以前思っていたのは、ディヴィーノの風味を生かした角煮でした。今回は里芋が加わるので、その煮汁と相まってより優しい風味になります。八角やクコの実を加えれば中国風に、赤ワインとトマトピューレを加えて洋風のアレンジもできます。

### 里芋と栗のオーブン焼き

里芋に限らず、お芋はほとんど素焼きに向いています。時間をかけて焼き(とはいえ放っておけばできあがり)、栗を加えて焼き上げ。それぞれの皮をむき、栗を添えて、ディヴィーノとラウデミオ、粗塩で味付けする、自分好みの食べ方です。まずはそうして食べ、続きはブルー系のチーズで。ワインが進みます。

## Point



ディヴィーノとラウデミオ、どちらも、素のまま火を通した素材を料理に変える、決め手になる役割。使う量は意外なほど控えめで効果があり、ほんの少しのディヴィーノの酸味で引き締まる。軽い風味の海塩と、チーズの塩気で好みの食べ方を。

Balsamo Divino

バルサモ・ディヴィーノ

	品番	
200ml	4,860円	<b>521</b>
100ml	3,024円	<b>526</b>



そのまま肉料理や魚料理のソースとして、ドレッシングやデザートにと、お馴染みの使い方以外にも、メインの調味料として煮込み料理に力を発揮します。味付けに迷ったら、ディヴィーノで仕上げを。揚げ物に使うとまるで別の料理になりますよ。

※現地モダナの規定の変更により、最終工程でごく微量(全体量の0.5%)のワインピネガーを加えています。

text :  
Nagao Tomoko  
(P12-13)



## Point



今回、ディヴィーノは主役と言ってもいい役割。甘さからコク、酸味までひとつの調味料でまかなえれば、料理はどんどんシンプルになります。

Balsamo Divino

e-gohan.comで

「長尾智子さんの素材を楽しむシンプルレシピ」というコラムを連載中です。

www.e-gohan.com

ぜひご覧ください! →

www.cherryterrace.co.jp

https://www.cherryterrace.co.jp/kitchennews\_hp/vol\_10/detail\_recipe\_nagao.html



詳しいレシピはこちらから →