

発酵食 カフェへ

Fermented
foods
cafe

ようこそ！

料理：新保圭子（金谷教団）、山中由佳子（金谷教団）
撮影：鈴木正美

いらしゃいませ。

当店では、発酵食品を豊富にとり入れた
ステキなメニューをご用意しております。

納豆やヨーグルトなどには、

1gあたりに億を超える発酵菌がいて

旺盛な生命力を繰り広げているって、

皆様はごぞんじでしょうか？

発酵菌が生み出すその食品を、私たちは

「おいしい」「体にいい」といただくわけですね。

ミクロの世界の助っ人の不思議な力を思いを馳せつつ、

どうぞご賞味くださいませ。



家族と、友人と。
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

料理／山崎真子（食教）
撮影／松島 均

「サムギョプサル」とは、韓国語で豚ばら肉のこと。
カリカリに焼いた豚肉を、たっぷりの野菜と一緒に食べます。

材料〔4人分〕

豚ばら肉（かたまり）*…500g

温かいごはん…適量

〈肉のたれ〉
ごま油…大さじ1
塩…小さじ1/2

〈サムジャン（韓国みそ）**〉

砂糖…大さじ1
コチュジャン…大さじ2
みそ…大さじ2
酒…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2
にんにく（すりおろす）…1片（10g）

〈具〉

- a かぼちゃ…100g
マッシュルーム…1パック（100g）
にんにく…2片（20g）
b にんじん…小1/2本（70g）
きゅうり…1本
c ねぎ…1本
砂糖…小さじ1
いりごま（白）…小さじ1
コチュジャン…小さじ1
酢・しょうゆ…各小さじ1/2
ごま油…小さじ1

〈葉野菜〉

サンチュ…10枚
キャベツ…300g

*30分ほど冷凍庫に入れておくと切りやすい。
**余ったサムジャンは、野菜スティックにつけるか、酒少々でときのぼして、炒めもの味つけに使える。

作り方〔調理時間 30分／1人分 787kcal、塩分1.8g〕

▶下準備

①〈具〉

- a かぼちゃは5mm厚さに、マッシュルームは2〜3等分に切る。にんにくは薄切りにする。
b にんじんは5〜6cm長さ、5mm角に切る。きゅうりは長さを3等分にし、6つ割りにする。
c ねぎは白い部分を5〜6cm長さに切り、芯を除いて細切りにする（残った緑の部分と芯については、下記参照）。水にさらして水気をきる。ボールに調

味料を合わせ、ねぎを加えてあえる。

- ②〈肉のたれ・サムジャン〉それぞれ、すべての材料を合わせる。
③〈葉野菜〉キャベツはラップで包み、電子レンジで約2分（500W）加熱する（途中で上下を返す）。芯を除き、1枚を2〜3等分に切る。
④豚肉は7〜8cm長さ、5mm厚さに切る。
⑤肉とたれ、具、ごはん、サムジャン、葉野菜をそれぞれ皿に準備する。

▶みんなで

- ⑥ホットプレート（約230℃）で肉と具aを焼く（肉から出る脂はペーパータオルでふきとる）。葉野菜に、肉（たれをつけても）と好みの具やごはん、サムジャンをのせ、巻いて食べる。

▶ねぎの残った部分で、サムギョプサルによく合う

「わかめスープ」が作れます！〔4人分・1人分13kcal、塩分0.9g〕

- ①塩蔵わかめ20gは水でもどし、2cm長さに切る。ねぎ（緑の部分と芯）は斜め薄切りにする。
②鍋に①、水500ml、中華スープの素・しょうゆ・酒各小さじ1、ごま油小さじ1/2を入れ、火にかける。煮立ったら、塩・こしょう各少々で味をととのえる。



キャベツで巻くのって新鮮！

そろそろお肉が焼けたかな？

旬の野菜の基礎知識

なす

選び方



室温保存 低温に弱い。2～3日なら、ポリ袋に入れて冷暗所で保存。それ以上保存する場合は、新聞紙で包んでからポリ袋に入れて野菜室へ。

冷凍保存 生は向かない。焼く、揚げる、電子レンジで加熱するなどすれば可能。小分けにしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。

調理のコツ



へたを残してがくをとる
へたをつけたまま調理する場合は、がくの切りこみが深いところにごりりと浅く切り目を入れる。余分ながくを、手でとり除く。

室温保存 低温に弱いので、新聞紙などに包んで冷暗所で保存。使いかけはラップで包んで、野菜室へ。

冷凍保存 皮をよく洗って使いやすい形に切り、水にさらす。かためにゆでて、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。

さつまいも

選び方

表面がなめらか

ずっしりとしている

紅色が濃く、鮮やか

ひげ根がかたいもの、ひげ根の穴が深いものは繊維が多い

調理のコツ



切ったらすぐに水にさらす
アクが強く、切り口が空気にふれると黒く変色する。切ったらすぐに、水に5分ほどさらす。水が白く濁るようであれば、とりかえる。

チンゲンサイ

選び方

株が開きすぎているもの

葉が肉厚で、先までピンとしている

葉は淡い緑色

茎はハリがあり、白くてみずみずしい

調理のコツ



冷蔵保存 ラップで包むかポリ袋に入れて、なるべく立てて野菜室へ。

冷凍保存 ざく切りにして、生のまま保存袋に。またはかためにゆでて小分けにしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。



さつまいも

チンゲンサイ

なす

旬
の野菜で
毎日おかず

九月

旬の野菜を、毎日おいしく。
季節を味わうおかずレシピ。

料理／片山満寿美（宝祥寺教監）、川澄のり子（町田教監）
撮影／大井一穂