

◆ 料理名 ^か 噛むさ ^は 歯むにだ、びっくりチヂミ

◆ 氏名 上林 陽子 (アルバイト)



◆ 4人分の材料

長芋・・・・・・・・・・ 400g
ごぼう・・・・・・・・・・ 200g
いかの塩辛・・・・・・・・ 100g
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ2
塩こしょう・・・・・・・・ 少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・ 100g
コチュジャン・・・・・・・・ 適量
白ゴマ・・・・・・・・・・ 少々

◆ コメント

- ・ ごぼうの食感、長芋をすらないことで、色々な食感を味わえる。
- ・ 子供から大人まで幅広く食べてもらいたい。
- ・ 青森のごぼう、函館のいか塩辛、北斗産の長芋などを使用。コチュジャンは自家製。塩辛を湯どおしして使っていることと、長芋をたたいていろんな食感をあじわえること。

◆ つくり方

いか塩辛を湯どおしして、水分を切っておく。

ごぼうは皮をむいて、ささがきにする。長芋は皮をむき、ビニールの袋に入れて、すりこぎ棒などでたたいておく。

① フライパンを熱し、ごま油を入れて、中火でごぼうを手早く炒める。サッと塩こしょうをす。この時、ごぼうの食感が残るように炒めすぎない。いかの塩辛を入れてサッとひと混ぜして、弱火にする。

② ①の具材をフライパンに平均にして、たたいた長芋をのせる。フタをして、弱火で5分程焼く。チーズをのせ、とろけるまで、さらに、5分～10分焼く。具材の下がこんがり焼けてきたら、出来上がり。白ごま、コチュジャンをかけていただく。

こげめを付けたい場合は、家庭用バーナーで上から焼いてもいいし、オーブンで焼いても可。

この“噛むさ歯むにだ、びっくりチヂミ”は手軽に、誰でも、かんたんに作れることと、栄養のバランスがとても良く、おすすめです。

◆ 栄養士からのコメント

材料の組み合わせと塩辛を湯通し?と驚きました。ところが、チーズがすべてを美味しくまとめてくれています。コチュジャンも大切なアイテムです。

長芋の食感を生かすように薄めに焼くとチーズも流れてこんがりします。ゴボウの他にアスパラやブロッコリーの芯、レンコンスライスも良さそうです。