

## 寒い冬に「蒸し料理」で温まらしましょう！

蒸し料理をご存知でしょうか？

思い浮かべるものとしては、茶わん蒸し、かぶら蒸し、おこわ、ふかしいも、蒸しパン等と普段食べているものの中にも蒸し料理、蒸し物はたくさんあります。

また、温泉地で温泉の蒸気で食品を加熱しますが、この蒸気を利用して食材をおいしく蒸し上げた先人の知恵には感心します。

お正月、お雑煮で食べたお餅も餅米を蒸して(おこわ)、杵でついたものですね。

簡単に言えば沸騰したお湯の蒸気で食品を加熱する方法です。

聞いたことはあるけど、せいろを持ってないし、何を入れたらよいのかわからないという方のために簡単調理をご紹介します。

### <せいろ蒸しの特徴>

- せいろの素材は竹、杉、ひのきなど木製の天然素材なので蒸気を包み込んでじっくりとほかほかに蒸し上げることができる
- 大きさは家庭用であれば、10数cmから20数cmと様々ですが、よく見かけるのは21~24cm程が多く出回っており、使いやすいでしょう(筆者は二人家族ですが、26cmを使用しています)
- 1段に入りきらない場合は同じ大きさのものを2段にもできます
- 主菜、副菜がせいろの中ですべて揃えられる
- 蒸し上がったものに好みのたれなどをかければよいので、味付けが苦手でも問題なし！
- 水分を使わないので、野菜などに含まれる水溶性のビタミン類(ビタミンB群、ビタミンCなど)の損失が少なく、また野菜のカサが減るのでたくさん食べることができる
- ゆっくり加熱することで、いも類のでんぷんがじっくり分解されとても甘くなる
- 肉類は余分な脂を落とすことができる
- お湯を沸かして材料を蒸し上げている間(10~20分程)は手が空くので他の用事ができる
- せいろをのせてお湯を沸かすことができる鍋が必要。外径はほぼせいろと同じサイズで深さがあるものを用意するとよい(お湯をたっぷり使うため)



### <せいろを持っていない場合>

- フライパンで直蒸しをする。その場合大さじ2~3杯の水を振りかけて、ふたをして蒸し上げる
- フライパンよりひと回り小さい耐熱皿を用意してフライパンにお湯を張って蒸し上げる
- 耐熱容器を使って電子レンジで仕上げる

## ★忙しい日の夕食にぴったり！簡単せいろ蒸しクッキング

～材料を切って、並べて、蒸すだけでバランスバッチリ～

<適した材料>

<下ごしらえ方法、作り方>

### 肉類

牛肉薄切り肉、こま切れ肉  
豚肉薄切り肉、テキ、カツ用肉  
ばら肉  
鶏もも肉 ムネ肉  
ひき肉



### 薄切り肉

酒、しょうゆ、しょうが汁等で下ごしらえする

### 厚みのある肉

固くならないように筋切りをして食べやすい大きさに切る

### 鶏もも肉、ムネ肉

厚みがあるところは身を開いて(観音開き)、厚みを均一にする

ムネ肉を耐熱皿に入れて、しょうが、ねぎと蒸し上げる(蒸し鶏)

### ひき肉

調理したいメニューによって下味をする

[例] ドライカレー・・・塩、カレー粉

麻婆豆腐・・・しょうゆ、豆板醤

肉団子・・・しょうゆ、酒、片栗粉等で下味をして丸める

肉類は脂が出るので、クッキングシートなどを敷いた上に置く

薄切り肉などは野菜の上に直に置いてよい

### 魚類

鮭、たらなど切り身魚  
エビ、イカ、貝類  
缶詰魚

### 魚類

酒、しょうゆ、しょうが汁などで下ごしらえする

塩麹などで下味をつけてもよい

### エビ、イカ、貝類

魚と同様に下味をして片栗粉をまぶしてもよい

下処理をした魚類を好みの野菜の上に置いて蒸すと、魚のうま味を吸って野菜もおいしい

### 野菜類、根菜類

季節の葉物野菜  
いも、れんこんなどの根菜類  
きのこ類

水洗い後、4～5cm長さに切る

皮付きのいも類はよく洗って大きめの一口大に切る

彩りを考えて緑の葉野菜などは蒸し上がる直前に入れるとよい

### 主食

冷凍ご飯、餅  
冷凍食パン  
うどん、そば、焼きそば用麺  
中華まん、シューマイ  
パスタ、そうめんなどの乾麺

冷凍ご飯、冷凍食パン・・・主菜、副菜の間に置いて温め直す

餅・・・薄く油を塗ったクッキングシートに並べる

めん類・・・めんを下に置き、上に適した野菜をのせ、調味料(めんつゆ、ソースなど)をかけて蒸す

中華まん、シューマイ・・・シートに並べて蒸し直す

乾麺・・・先にゆでておく(この時、せいろ蒸し用に沸かしたお湯でゆでるとよい)

### おいしいたれの工夫をしましょう

ポン酢、ごまだれ等の王道もおいしいですが、冷蔵庫に眠っている調味料はありませんか？

スイートチリソース、粒マスタード、柚子こしょう、コチュジャン、のり佃煮などポン酢やマヨネーズと合せるとおいしいたれができ上がりますよ！