

# 長谷川朝子のアイデアノート



## ハルさんのおもてなし

今月はハーブの門下生ハルさんをご紹介します。

時々ハーブのメンテナンスにハルさんの家にお邪魔します。修理が終わると、いつもハルさんの手料理でもてなしを受けます。これが楽しみなんです。その時のお料理が、とても綺麗でしたので、その場で写真に取れました。これは取材のために特別こしらえたのではなく、いつものハルさんのおもてなし料理です。

すごいでしょう！ 作り方も教わりましたので、お薦めの3品をご紹介しますと思います。



▲レンコンの佃煮／かぼちゃのバター炒め／ピクルス／椎茸のしゅーまい(青い皿の上)／アボガドとえびのサラダ／くるみご飯／茄子とじゅんさいのすまし汁

### 【くるみご飯】

#### 〔材料〕

- 米…カップ3 ●くるみ…10個位
- 味噌…大さじ3 ●貝割れ大根…少々

#### 〔作り方〕

- 1 米は塩、酒少々を入れて炊く。
- 2 くるみは細かく刻む。
- 3 味噌はフォークの先に丸めて付け、直火にかざしながら香ばしい香りが出るまで焼く。
- 4 炊きたてのご飯にくるみを加え、焼いた味噌を小さくちぎりながら散らし、よく混ぜ合わせながら器に盛り、貝割れ大根を小口に切って散らす。

### 【椎茸のしゅーまい】

#### 〔材料〕 2人分

- 椎茸…6枚 ●片栗粉…適宜 ●豚挽き肉…150g
- 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個 ●生姜(すりおろし)…少々 ●酒…小さじ2 ●ゴマ油…小さじ1 ●片栗粉…大さじ2 ●砂糖 ●塩 ●コショウ…各少々 ●水…大さじ2 ●練りカラシ ●酢 ●しょう油…各適宜。

#### 〔作り方〕

- 1 椎茸は水で戻して軸を取り、1センチ角に切り片栗粉をまぶしておく。
- 2 ボールに挽き肉とAを入れ、粘りが出るまでよくかき混ぜて4等分し、手に水を付けながら丸め1の椎茸を付ける。
- 3 蒸し器で約20分蒸す。
- 4 練りカラシ、酢、しょう油を添える。

### 【茄子とじゅんさいのすまし汁】

#### 〔材料〕

- 茄子…小1個 ●じゅんさい…50g ●小ねぎ…少量 ●だし汁…カップ3 ●薄口しょう油 ●小さじ2 ●塩 ●酒…各少々

#### 〔作り方〕

- 1 茄子は5センチ角のサイコロ状に切り水にさらしておく。
- 2 合わせただし汁に茄子、水を切ったじゅんさいを加えひと煮立ちさせる。

お邪魔したのは8月下旬でしたので、季節に合わせ茄子とじゅんさいのすまし汁、くるみご飯を教えて頂きました。

### 家の中にも見つけました！ 素敵なアイデア！

ハルさんのお料理は大変独創的です。セロリのキンピラや生の春菊のサラダ等々。



お供えの花を水に浮かべ再利用

料理本の通りではなく、冷蔵庫にあるあり合わせの食材を組み合わせて作るその

### 長谷川朝子さん

福島市在住。声楽家・ハーブ奏者。長谷川音楽事務所、長谷川音楽スクール代表。大学講師やラジオのパーソナリティー、福島民友新聞連載「うたのふるさとを訪ねて」を執筆。また、全国の学校を回る演奏活動、番組審議委員、コンクール審査員を務めるなど多方面で活躍中。2013年に第23回みんゆう県民大賞芸術文化賞を受賞。



HPアドレス <https://hasegawamusic.com/>



▲更衣場とトイレが一緒です。お風呂上がりにちょっと腰掛けられるベンチ。思いやりのある空間ですね。

うです。冒険心いっぱい挑戦から新しい自分流のレシピを生み出していったのですね。絵のような美しい色彩の御膳、それは彼女のファッションやインテリアにも通じています。

今月も私が見つけた小さなアイデアをご紹介します。暮らしの中にもアイデア！



▲三瓶ハルさん