

メンマ料理レシピ集発行によせて

飯田女子短期大学

友竹 浩之教授

《全体をとおして》

ラーメンの上ののっているイメージが強いメンマですが、ちょっと苦手という人もいて、積極的に食べる子どもや若い人は少ないかもしれません。メンマはエネルギーをほとんど含まず、食物繊維を豊富に含んでいるため、ダイエット食品ということもできます。今回のレシピ集には主食からおやつまで、メンマをおいしく食べられるさまざまな料理が紹介されています。

1. 主菜

「3・4. 春巻き」「5・6. 餃子」は、メンマと最も合う料理だと思います。また、具のかさも増えて、ヘルシーな仕上がりになります。炒め物や揚げ物も同じで、油との相性がよいので、量をたくさん使えます。

2. 副菜

「15. メンマのピュ」は、食感とチーズの風味で、子どもも喜んで食べてくれそうです。「25. 細切りメンマの土佐煮」はシンプルな味付けですが、多くの人に好まれる一品だと思います。「17. 飯田きんぴら」は食物繊維が豊富な一品で、健康志向の方におススメできます。塩イカと組み合わせた「31. メンマと塩イカの甘酒あえ」は食感を楽しめる一品だと思います。「36. 信州のこのこのせ(ヘルシーだれ)」のアイデアはすばらしいです。

3. 主食

「40. 肉みそパン」「41. ラーメンおやき」は、手軽に作れて、持ち運びもしやすい一品になっています。「42. メンマの塩焼きそば」はおもしろいアイデアですね。「47. メンマと旬野菜のドライカレー」「48. メンマと信州キノコのグラタン」「49. ラザニャ」は若い世代にも喜んで食べてもらえると思います。

4. 汁もの

「51. メンマとキャベツのポタージュ」は、植物性食品しか使っていない点が興味深いです。栄養バランスも最高です！「53. メンマとサバ缶のみそ汁」も食べてみたい一品です。

5. おやつ

「54. ハチクメンマのカラフルケーキサレ」は、スイーツではない点がおもしろいと思います。よく膨らんでいて、見た目もきれいな仕上がりになっています。

アンチエイジングフードマイスター
リーダー
伊藤 隆子さん



「13. 塩抜きメンマの塩麻婆豆腐」

濃い味付けの中華だとメンマの味が埋もれてしまいますが、これは素材感を楽しみつつ辛さも調整できるレシピです。また、冷蔵庫の余り野菜を美味しく食べる工夫で、野菜炒めの応用編としてこのレシピを活用してみたいと思いました。

「27. メンマと山椒のたいたん」

旬の煮物に木の芽を添えた煮物は和食の定番ですが、これをメンマと山椒の実にすることで更に野趣あふれる一品となっています。山の恵みを感じますね。陰のメンマと陽の山椒で中庸のバランス取れたメニューです。

「31. メンマと塩イカの甘酒あえ」

塩蔵メンマと塩イカは塩抜きのタイミングが似ているので、手間を一度で済ませられて効率よいですね！メンマ、イカ、甘酒はどれも甘みを楽しめる素材ですが、そこにゴマ油をきかせて飽きがこない味付けにしているところも気に入りました。

「34. メンマの奈良漬」

日々の腸活に最高の副菜ですね。全く塩抜きがいらぬ、保存が効く、という点で塩蔵メンマの家庭への普及に一役買ってくれそうです。地元酒造の酒粕の活用法としてもよいアイデアだと思います。

「36. 南信州のこのこのせ（ヘルシーだれ）」

塩抜きの加減を余り気にせずむしろ活かせるところが、思わず「頭いい！」と感心しました。とても素敵な常備菜です。メンマの不溶性食物繊維とえのきの水溶性食物繊維が両方摂れてヘルシーです。

「44. コロコロ具材！メンマと高野豆腐のピリ辛おにぎり」

メンマを大きめにカットすることで歯ごたえの良さが楽しめますね。おにぎりなど冷めたご飯は糖質の吸収速度が穏やかになります。そこにメンマの食物繊維と高野豆腐のタンパク質も加わり、ダイエット中だけのお米は食べたい方などにおススメです。高野豆腐の提案もGOODです。

「47. メンマと旬野菜のドライカレー」

カレーはつつい早食いになってしまいますが、歯ごたえのあるメンマのみじん切りを入れることでしっかりと噛んで味わえるようになりますね。

長野県調理師会会員
小林 秀男さん



「12. メンマーボー豆腐」「45. イワシ缶と舞茸メンマの炊き込みご飯」「46. メンマと舞茸の炊き込みごはん」については、将来はレトルト商品にもなりそうですね。また、「26. メンマの甘辛煮」についても、将来は瓶詰商品にしたら良さそうですね。