

春の白和え

シャキシャキのたけのことアスパラガスで作る彩りがよい白和え。ごま油でさっと炒めて香りをプラスした一品です。



500円
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ
season2
ひなた Dish

アスパラガスはレンジで2、3分温めて、マヨネーズをつけるだけで美味しくいただける手軽さが魅力。また、塩気のきいたベーコンと炒めると甘みがより感じられます。ぜひお試しください。



アスパラガス生産者
小玉利光さん

フードスタイリスト わかさんの Point

すり鉢がある場合は煎りごまをすりながら豆腐をつぶし、調味料を混ぜ合わせるとなめらかな仕上がりになります。豆腐の食感を調整したい場合はだし汁を加えようま味もプラスされ、好みの食感に仕上がります。茹でた野菜を加える場合は水気をしっかり切きましょう。



分量：4人分
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：178Kcal ※1人あたり
調理時間：約25分

【材料】

- ① たけのこと 120g
 - ② アスパラガス(斜め1cm) 3本
 - ③ ちくわ(斜め薄切り) 小3本
 - ④ にんじん(細切り) 50g
 - ⑤ 木綿豆腐 300g
 - ごま油 小さじ2
 - 塩 少々
 - 白すりごま 大さじ2
- A
- みそ 大さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2

【作り方】

- ① たけのこは縦半分に切り5mm幅に切る。豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして20分ほど置く。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のたけのこ・アスパラガス・にんじん・ちくわを炒めて塩をふり、具材に火が通ったら皿に取り出し冷ます。
- ③ ボウルに①の豆腐・Aを入れ、豆腐をつぶすように混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の具材・白すりごまを加えて和える。



砂浜でふるいにかけて5mm以下のものを持ち帰る。持ち帰ったものは木片などを取り除き、さらに4種類のMPsに分類して数を数えるため、作業に根気が必要だ。

キラリ!

明日を見据える
注目の人財を
ピックアップ

海洋汚染の実態を 砂浜から実感

マイクロプラスチック(5mm以下のプラスチック。以降MPs)が、海洋汚染に影響をおよぼしていると世界的に問題視されています。3月まで宮崎大学地域資源創成学部在籍していた石井秀海さんは、九州の汚染状況をまとめ、日本地域政策学会で会長賞を受賞しました。「海洋生態系の研究に興味があった、戸敷浩介先生の研究室に入りました。1年以上の先輩が海洋MPsについて研究しており、私が先輩の調査方法を引き継いで研究をブラッシュアップしました」と石井さん。研究では、宮崎市と北九州市の7海岸5地点35か所で汚染の実態や地域差について調査。MPsは、内陸から出ているものも多いです。そのため工業が盛んで人口が多い都市の海岸に多いのは、予想通りでした。1か所たったの60cm四方・表層5cmの砂浜から、



「サンプル採集でさまざまな海岸に行くのも楽しいし、結果が分かりやすいのもいいです」と石井さん。

多いところはMPsが約3000個もあり、数えるだけで丸二日かかったこともあったとか。九州でこのような調査をする人が少ないことと、地道な作業をていねいにやった努力が認められて今回の受賞に至りました。「今では海を見ても、美しさではなく汚染が気になるようになりました。でも調査が楽しくて、4月からは大学院に進んで研究を深めています。今後は、九州内の他の地域の状況も調べたいと意欲を燃やしています。」



PROFILE

福岡県北九州市出身。2018年宮崎大学入学。2020年から海洋プラスチックの研究を開始。2021年6月に日本地域政策学会第20回研究大会で会長賞、同年9月、環境科学会2021年会において優秀発表賞を受賞。現在は宮崎大学大学院地域資源創成学研究所に在籍。