



かばちゃん

福岡県出身。オネエキャラが人気で、バラエティ番組などに多数出演。安室奈美恵や、SMAPの大ヒット曲「世界に一つだけの花」の振りつけも担当し、振りつけ師としての評価も高い。「よこそ、KABA.ちゃんキッチンへ」(ソニーマガジンス)を出版するなど、料理上手としても有名。

子どものころから当たり前のように
食べていた乾しいたけは、
ふるさとの味を思い出させます。

タレント

KABA.ちゃん



子どものころから自炊をしていたから、料理は得意。料理上手な両親が作るのを、見よう見まねで覚えてきたの。とくに和食が得意で、肉よりも魚や野菜が好き。白米よりも、玄米や雑穀米を選ぶしね。健康ブームに乗ったわけじゃなく、元々体にいい、ヘルシーなものが好きなんです。

**がめ煮やだご汁、
乾しいたけは
郷土料理に欠かせない。**

そんな私にとつて、とつておきの食材が乾しいたけ。単品でもほかの食材と混ぜてもいいし、しょうゆ味や甘辛味、どんな味つけでもおいしい。さらに低カロリーで栄養豊富でしょう。子どものころからわが家ではよく食べていた、大好きな食材です。

私の出身地、福岡の名物「がめ煮」は、祝いの席に必ず出される郷土料理。鶏肉や野菜を油で炒めてから煮るコクのある煮もので、いわゆる筑前煮ね。この料理に乾しいたけは欠かせません。あと、たつぷりの根菜とだんご、乾しいたけが入った「だご汁」も、わが家で

はよく登場しました。こうして、乾しいたけを自然に口にしていたんです。
**甘辛く煮た乾しいたけを
常備すれば、料理の
バリエーションも豊富に。**

乾しいたけは、甘辛く煮たものを常備しておくのがおすすめ。料理に刻んで加えると、うまみが増して、なんでもおいしくなっちゃう。母がよく作ってくれたのは、混ぜご飯。夏場はすし飯にすると、さっぱりいただけただけです。炊きこみご飯に加えて炊いたり、のりのつくだ煮を作るときに、もどし汁と加えるのも一案ね。

軸も大好きで、きんぴら風に甘辛く炒めて食べれば、シャキッとした食感が楽しめます。もちろん、ふつうのきんぴらごほうに混ぜても美味。

私は今、韓国語を習っているんだけど、韓国料理も大好き。先生にコチュジャンをいただいたから、料理にも挑戦しようと思っているの。乾しいたけも大活躍しそう。ナムルやビビンバ、チャプチェなど、韓国料理にも乾しいたけは欠かせないものね！