

季節の ごはん&汁もの

かんたん!
おいしい!

料理研究家 黛 かおる

五彩丼

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g (4杯分)	塩……………少々
鶏ひき肉……………200g	サヤエンドウ……………50g
A 砂糖・酒……………各大さじ1	でんぶ……………50g
しょう油・みりん……………各大さじ2	イクラ……………50g
卵……………3個	紅しょうが……………少々
砂糖……………大さじ1	

作り方

- 鶏ひき肉はAとよく混ぜ合わせて火にかけ、かき混ぜながら煮汁がなくなるまでいりつけて、とりそばろを作る。
- 卵は割りほぐし、砂糖、塩をよく混ぜる。中火にかけ、菜ばし4〜5本でかき混ぜながら、しっとりしたいり卵を作る。
- サヤエンドウは、たっぶりの熱湯に塩少々を入れ、色よくゆでる。細かい斜め切りにする。
- どんぶりにご飯を盛り、彩りよく①、②、③、でんぶ、イクラを盛る。中央に紅しょうがを添える。

(1人分約590kcal)



沢煮椀

材料 (4人分)

豚もも肉……………50g	サヤエンドウ……………5枚
ゴボウ(4cm)……………30g	だし……………4カップ
ニンジン(4cm)……………50g	酒……………大さじ1
生シイタケ……………2枚	しょう油……………小さじ1
ネギ……………12cm	塩……………小さじ1弱

作り方

- 豚もも肉は4cm長さの細切りにする。
- ゴボウ、ニンジンは4cm長さの千切りにする。
- 生シイタケは細切りにする。
- ネギは4cm長さの千切りにする。
- サヤエンドウは熱湯でゆで、斜め千切りにする。
- だしに①、②、③を入れて4〜5分煮る。調味料を加えて味をつけ、④、⑤を加える。

(1人分約50kcal)

※プリント写真が必要な場合は実費でお付けします。料金は1枚605円(税・送料込み)です。また、オプションのCD-ROMにはカラーデータ(JPEG、EPSファイル)で収録しています。

ショウガの砂糖漬け (ショウガせんべい)

薄切りの生ショウガを砂糖漬けして糖度を徐々に高めてから乾燥させた、辛みの効いた砂糖菓子です。別名ショウガせんべいとも呼ばれ、おやつに最適です。同様にカボチャヤレンコンなどでも作れます。

材料 (4人分)

生ショウガ……………500g
砂糖……………1kg (材料量の2倍)
酢……………少量 (煮汁の2〜3%量)

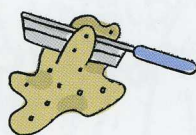
*煮詰め用の鍋はアルミ製かステンレス製を用意してください。

作り方

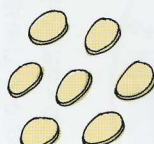
- 肉質の軟らかい、大きめのショウガを選びます。水洗い後、皮をきれいに削り取ります。
- 厚さ2〜3mmに薄切ります。形がそろった方が出来上がりの見栄えがよいので、工夫して切り形をなるべくそろえます。
- ②を濃度2〜3%の酢水で約5分間煮立てます。その後2時間、流水にさらします。
- 砂糖750gを1ℓの水に溶かして、③をとろ火で約1時間煮ます。
- 砂糖が煮詰まって粘り気が出てきたら、ショウガの形が崩れないように注意して取り上げ、

ザルなどの上に広げて乾かします。

- ある程度乾燥してショウガの表面にまだ砂糖の粘り気が残っているうちに、残りの砂糖250gを表面にまぶして再び乾かします。
- ショウガの表面がよく乾燥し、ある程度硬くなったら出来上がり。せんべいのように食べられます。
- ビニール袋か空き缶などに入れて密閉し、常温で保存します。そのほかの材料でも作ってみましょう。



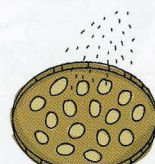
表面の皮を削り取る



形をそろえて厚さ2〜3mmに切る



とろ火で約1時間煮る



乾燥したら残りの砂糖をまぶし、再び乾かす

家でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行