

# 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



## カツオのづけ丼

材料(4人分)

温かいご飯……………800g(4杯分)	たれ
カツオ(たたき用)……………300g	ネギ(みじん切り)……………少々
しょうゆ……………大さじ1	ニンニク(すりおろし)……………1片
大葉……………4枚	砂糖、しょうゆ、ごま油、コチュジャン
カイワレ……………1パック	……………各大さじ1
ネギ……………1/2本	酢……………大さじ2

作り方

- カツオは1cm弱の厚さに切り、しょうゆをかける。
- カイワレは根を切って洗う。
- ネギは4cm長さの白髪ネギ(細切り)にする。中心のしんの部分はみじん切りにして、たれに使う。
- たれの材料を混ぜ合わせる。
- 器にご飯を盛り、①を載せて②と③、大葉を添え、④をかけていただく。  
(1人分約460kcal)

## 卵と豆腐のスープ

材料(4人分)

豆腐(絹ごし)……………200g	スープのもと(粉末)……………大さじ1
卵……………2個	塩……………小さじ1/2強
かたくり粉……………小さじ1	ごま油……………少々
キヌサヤ……………少々	コショウ……………少々
水……………800cc	

作り方

- キヌサヤは熱湯で色よくゆで、半分に切る。
- 水とスープのもとでスープを作る。
- 豆腐をボウルに入れて手で細かく崩す。かたくり粉、溶き卵を加えてよくかき混ぜる。
- ②が沸騰したら③を回し入れ、浮いてくるまで2分ぐらい煮る。塩、ごま油、コショウで味を調えて器に入れ、①を飾る。  
(1人分約80kcal)

※プリント写真が必要な場合は実費でお分けします。単品の写真もご用意しています。料金は1枚605円(税・送料込み)です。また、オプションのCD-ROMにはいずれもカラーデータ(JPEG、EPSファイル)で収録しています。

## 梅酒(果実酒)

酸味が強く生食できない青梅も、果実酒にすればおいしい飲み物として1年中利用できます。

一般に果実や種子などを蒸留酒に漬けて作ったものを「果実酒」と呼んでおり、もちろん梅酒もその一種です。

風味の浸出を助ける糖には、徐々に溶ける氷砂糖が最適です。果実酒は長期間熟成保存するため、密閉できる大きめの広口瓶、またはかめなどを容器として使用します。

### 材料

青梅(新鮮なもの)……………1~1.5kg
氷砂糖……………1kg
焼酎(35度以上のもの)……………1.8ℓ

### 容器

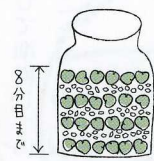
密閉できる広口瓶(またはかめ)で容量3ℓ以上のもの

### 作り方

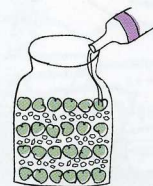
- 青梅は傷がなくて大粒のものを選び、ふきんなどで表面の汚れや付着物を取り除きます。果実類は原則として水洗いはしませんが、梅の場合は、アク抜きと核離れをよくするために6~12時間水に漬けてもよいでしょう。
- 清潔な貯蔵瓶に青梅と氷砂糖を4~5回に分けて交互に入れ、その後焼酎をゆっくりと瓶の縁に沿って注ぎ込みます。なるべく氷砂糖が急に溶け出さないようにすることが大切です。
- 密閉(ふたをビニールテープなどで巻くとよい)して冷暗所で保存します。10日置きぐらいに瓶ごとよく振って混ぜ合わせます。1カ月半以上たてば飲用に適します。梅酒に限らず、1年以上経過したら中の果実などを取り出します。梅は漬ける前に竹ぐしで小さな穴を開けておくと、果実がきれいに仕上がります。



布で青梅をきれいにふく



材料を交互に入れる



焼酎はゆっくりと入れる



密閉して、冷暗所で保存

## 家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行