

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



牛ゴボウ丼

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g (4杯分)	A
牛薄切り肉……………300g	砂糖……………大さじ1
新ゴボウ……………200g (1本)	みりん……………大さじ1
だし……………カップ1	しょうゆ……………大さじ4
紅しょうが……………少々	

作り方

- 牛薄切り肉は3~4cm幅に切る。
- 新ゴボウはささがきにして水にさらし、水気を切る。
- Aを鍋に入れて煮立てて①を入れ、ほぐしながら強火で2~3分煮る。
②も加えて混ぜながら少し煮る。だしを入れて、汁気がなくなるまで5~6分煮る。途中2~3回混ぜる。
- 温かいご飯に③を載せ、紅しょうがを添える。 (1人分約730kcal)

レタスとふのみそ汁

材料 (4人分)

煮干し……………20g	ふ (小粒)……………少々
みそ……………大さじ3 (50g)	木の芽……………少々
レタス……………2~3枚	

作り方

- 煮干しは頭とはらわたを取る。鍋に水4カップ (材料外) と煮干しを入れ、約20分漬けておく。ふたをしないで中火で2~3分煮てからこす。
- レタスは1.5cm幅の細切りにする。
- ①を温め、みそを溶き入れてふを入れる。沸騰直前に火を止める。
- わんに②と③の汁を入れ、木の芽を添える。 (1人分約80kcal)

※プリント写真が必要な場合は実費でお付けします。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。

マーマレード

果実の果皮や果肉を細かく刻んで煮詰め、ジャムと同様に砂糖を加えてゼリー状にしたものがマーマレードです。材料には、果皮が厚く酸味の強い夏ミカンが最も適しています。香りが高く苦みもあるユズやキンカン、レモンなど、酸味のあるかんきつ類でも作れます。

材料

夏ミカン……………1kg
砂糖……………1.3kg

夏ミカンは、完熟して果汁をたっぷり含んだ新鮮なもの。市販の夏ミカンを使用する場合はワックス処理されていない酸味の強いものを選ぶ

作り方

- 夏ミカンを二つ割りにして、果実搾り器に強く押しつけて果汁を搾り、容器に入れておきます。種子は取り除きます。
- 搾り終わった果皮を図のように4~6等分に切り分け、さらに2~5cm幅に切ります。
- 果皮のあくと苦みを抜くために、4~5分間湯で煮立てたのち、冷水に入れて半日程度さらします。
- 果皮を木綿の布などで搾り、水気を切っておきます。
- 搾った果汁を鍋に入れて煮立てます。果汁が少なく焦げつきそうだったら水を少し加えます。
- 煮立った果汁のなかに④の果皮を入れて軟らかくなるまで煮ます。
- 3等分した砂糖を3回に分けて入れ、焦がさないようによくかき混ぜながら煮詰めます。最後は強火で10~15分間煮詰めます。仕上がり目安は、煮汁の温度が104~105℃に達したら火を止めます。
- 出来上がったマーマレードはあらかじめ殺菌加熱した貯蔵瓶に入れ、密閉して保存します。半年間は保存できます。

