

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



うなたま丼

材料 (4人分)

| | |
|----------------------|---------------|
| 温かいご飯……………800g (4杯分) | A |
| うなぎのかば焼き……………200g | だし……………カップ1 |
| タマネギ……………1個 (200g) | 砂糖……………大さじ1 |
| ミツバ……………20g | みりん……………大さじ2 |
| 卵……………4個 | 酒……………大さじ1 |
| 粉さんしょう……………少々 | しょうゆ……………大さじ3 |

作り方

- ① うなぎのかば焼きは1.5cm幅に切る。タマネギは5mmの厚さに切り、ミツバは2~3cmに切る。
- ② 卵は割りほぐす。
- ③ フライパンにAを煮立て、①のタマネギを入れる。しんなりしたらうなぎを入れ、サッと煮る。②を流し入れミツバを散らす。卵が半熟程度になったら、ご飯の上に乗せる。好みに粉さんしょうを振る。

(1人分約610kcal)

カボチャの冷やしみそ汁

材料 (4人分)

| | |
|---------------|--------------|
| カボチャ……………100g | 赤みそ……………大さじ2 |
| オクラ……………4~5本 | 白みそ……………大さじ1 |
| 削りがつお……………10g | |

作り方

- ① 鍋に4カップの水を入れ、加熱する。沸騰したら削りがつおを入れ、再び沸騰したら火を止めて、こす。
- ② ①のだし汁にみそを溶き入れ、冷やしておく。
- ③ カボチャは3~4cm角で、厚さ5mmの薄切りに。オクラは小口切りにする。
- ④ 湯を沸かし、オクラをサッとゆで、同じ湯でカボチャが軟らかくなるまで2~3分ゆでる。
- ⑤ 器に②を入れ、④のカボチャとオクラを入れる。(1人分約56kcal)

※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。

トマトピューレ

トマトピューレを作っておくとペースト、ケチャップ、ソースなどに使えて便利です。市販のピューレは、甘味や酸味のバランスの取れた加工用の専用品種を使いますが、一般家庭で作る場合は、形、大きさにこだわらず、真っ赤に完熟した果汁たっぷりのトマトを使ってください。

材料

| |
|-----------------|
| 完熟したトマト……………2kg |
| 食塩……………3g |

容器

煮詰め用のステンレスかほうろくの鍋
耐熱性の広口貯蔵瓶

作り方

- ① トマトをよく水洗いし、汚れを洗い流します。虫食いなどの部分はえぐり取ります。
- ② 熱湯に漬けて皮をむきます(湯むき法)。ヘタを包丁でくり抜いて取ります。
- ③ トマトを2~4分割して手で押しつぶし、種子を丁寧に取り除きます。種子が残っていると変質したり品質が落ちやすくなります。
- ④ ③を1cm角程度のみじん切りにします。なるべく果汁を残すようにゆっくりと作業を進めます。
- ⑤ 鍋に④を入れ、初めは弱火で加熱します。

形が崩れて汁が出てきたら徐々に火力を強めて果汁を90℃前後に保ち、かき混ぜながら煮詰めていきます。

- ⑥ 水分が蒸発して、最初の量の約半分の量まで煮詰まったら(50分程度かかります)食塩を入れます。
- ⑦ さらに最初の量の3分の1の量になるまで煮詰めます。しゃもじでかき混ぜ、鍋の底が見える程度に煮詰まったら出来上がりです。
- ⑧ 加熱した貯蔵瓶に入れ、密閉保存します。脱気・殺菌すると常温で保存できます。

