

季節の ごはんとお汁もの

かんたん!
おいしい!

料理研究家 黛 かおる



マーボーナス丼

材料(4人分)

温かいご飯……………800g(4杯分)	A
ナス……………中6~7個(500g)	砂糖……………小さじ2
豚ひき肉……………150g	豆板じゃん……………小さじ1
ネギ(みじん切り)……………10cm	しょうゆ……………大さじ2
ニンニク(みじん切り)……………1片	コショウ……………少々
ショウガ(みじん切り)……………1かけ	かたくり粉……………小さじ1
揚げ油……………適宜	塩……………少々
	水……………100cc

作り方

- ナスはしま目に皮をむき、縦半分に切る。さらに3~4cmの斜め切りにして、水気をふき取る。
- Aを合わせる。
- 中華鍋に揚げ油を熱し、①を素揚げする。
- 油を空けた中華鍋に、ネギ、ニンニク、ショウガを入れていため、豚ひき肉を入れてポロポロになるまでいためる。②を加えて煮て、とろみがついたら、③を入れて大きく混ぜる。
- ご飯の上に④を載せる。

(1人分約520kcal)

トマトと卵のスープ

材料(4人分)

トマト……………大1個	スープのもと……………2個
タマネギ……………1/2個	酒……………大さじ1
卵……………2個	塩、コショウ……………各少々
サラダ油……………小さじ2	

作り方

- トマトは8つくらいのくし形に切る。
- タマネギは薄切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、タマネギをいためる。水カップ3とスープのもとを入れて、3~4分煮る。トマトを加え、酒、塩、コショウで調味する。
- 卵を溶いて③に流し入れる。

(1人分約77kcal)

※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。

柿ジャム

柿を使って、おいしいジャム作りにチャレンジしてみましょう。酸味や糖分の少ない果実ですが、材料を加減すればおいしく作れます。煮詰めの判定をするには、冷水を入れたコップに汁を数滴垂らして固まり具合を確認する方法が便利です。

材料

柿(皮・種子を除いて)……………1kg
砂糖……………500g
レモン果汁……………3個分

作り方

- 柿は皮をむき、種子を除いて、果肉を細かく切り刻みます。
- 鍋に①と、レモン果汁(全部)、砂糖の3分の1の量を入れ、強火で煮込みます。果肉が軟らかくなり、砂糖がよく溶けたら、取り上げて裏ごしします。
- ②を再び鍋に入れて加熱します。残りの砂糖を2等分して2回に分けて入れます。焦がさないよう注意します。

- ③がよく煮詰まったら、固まり具合を確認して作業終了です。あらかじめ加熱・殺菌した保存瓶に入れ、密閉して保存します。手早く作業することが肝心です。

材料として干し柿も使えます。種子を取り除き、5~6等分にした干し柿をミキサーにかけてつぶし、砂糖を入れて煮詰めます。

