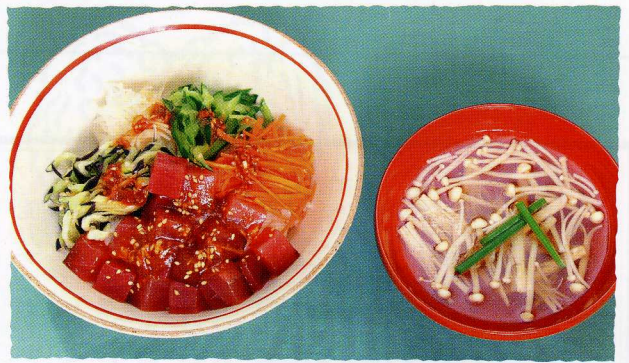


# 季節の ごはん汁もの

かんたん!  
おいしい!

料理研究家 黛 かおる



## マグロのビビンバ風丼

材料(4人分)

温かいご飯……………800g(4杯分)	A
マグロ刺し身用……………400g	ネギ……………10cm
しょうゆ……………小さじ2	ニンニク……………1片
キュウリ……………1本	酢……………大さじ2
ダイコン(4cm長さ)……………100g	砂糖……………大さじ1
ニンジン(4cm長さ)……………60g	しょうゆ……………大さじ1
ナス……………2本	ごま油……………大さじ1
いりごま(白)……………少々	コチュジャン……………大さじ1
	コショウ……………少々

作り方

- 1 マグロは食べやすい大きさに切り、しょうゆをまぶす。
- 2 キュウリ、ダイコン、ニンジンは千切りにし、別々に塩少々(材料外)を振り、しんなりしたらそれぞれ水気を絞る。
- 3 ナスも千切りにし、水カップ1に塩小さじ1を溶かした塩水(材料外)にしばらく漬ける。しんなりしたら水気を絞る。
- 4 ネギはみじん切り、ニンニクはすりおろす。Aを混ぜ合わせる。
- 5 器にご飯を盛る。マグロと野菜を並べAを掛けて、いりごまを振る。

(1人分約530kcal)

## ハムとエノキタケのスープ

材料(4人分)

ハム……………2枚	スープのもと……………適量
エノキタケ……………1パック(100g)	塩……………小さじ1/2
細ネギ……………少々	コショウ……………少々

作り方

- 1 ハムは千切りにする。
- 2 エノキタケは根元を切って長さを半分にする。
- 3 細ネギは4cm長さに切る。
- 4 鍋に水3カップとスープのもとを煮立てる。塩、コショウで調味し、①と②を加えてひと煮立ちさせ、③を加えて盛りつける。

(1人分約32kcal)

※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。

## ピーナツバター

いったピーナツに、2~3量の食塩を入れてすりつぶすと、ピーナツの脂肪がクリーム状になって溶け出していきます。これがピーナツバターです。ピーナツは脂肪やタンパク質、ビタミンなどを多く含んだ栄養豊かな食材です。

作り方

- 1 皮をむいたピーナツを鉄製の鍋で黄褐色になるまで焦がさないようにいります(160℃で20~30分間が目安)。冷ましてから手でよくもんで渋皮を取り除きます。
- 2 ①をすり鉢に入れて細かく砕き、胚芽を取り除きます。胚芽を除去しないとザラザラした感じになり、苦味も出てきます。
- 3 砕いたピーナツをすり鉢ですりながら食塩を入れ、根気よくすりつぶします。これを磨砕といい

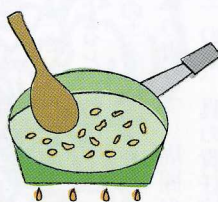
ます。チョッパーを使ってすりつぶしてもいいですが、時間をかけて細かくすりつぶした方が、よりおいしくなります。

- 4 滑らかなバター状になったら出来上がりです。広口瓶に入れて密閉し、冷蔵庫で保存します。

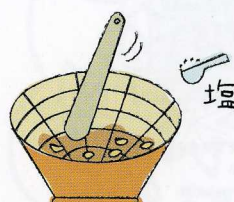
すでにいってあるピーナツでも使用できますが、生のものを使った方が品質の良いものができます。

材料

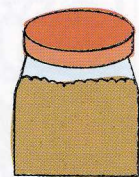
生のピーナツ(渋皮つきの市販品でもよい)……………2kg
食塩……………30~40g



皮をむいたピーナツを黄褐色になるまでい



胚芽を取り除いたら塩を入れながらすりつぶす



バター状になったら出来上がり。広口瓶に入れて密閉保存する

## 家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行