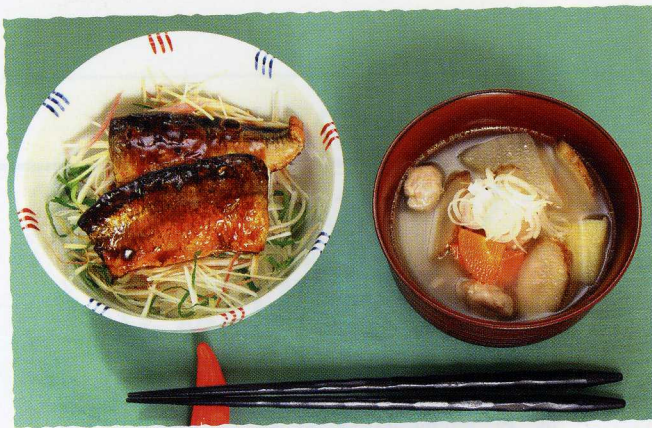


季節の ごはん汁もの

かんたん!
おいしい!

料理研究家 黛 かおる



サンマのかば焼き丼

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g (4杯分)	A
サンマ……………2尾	砂糖……………大さじ2
かたくり粉……………大さじ2	しょうゆ……………大さじ3
サラダ油……………大さじ2	みりん……………大さじ1
薬味 (小ネギ、ミョウガ、カイワレ、シヨウガ、青ジソなど)……………各適量	酒……………大さじ1
粉サンショウ……………少々	

作り方

- ① サンマは3枚におろし、片身を半分に切る。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、余分な粉をはき落とす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④ フライパンをきれいにふいて、Aを少し煮詰め、③を戻し入れてAを絡める。
- ⑤ 薬味は細かく刻み、カイワレは二つに切る。
- ⑥ 温かいご飯に⑤、④の順に載せる。好みで粉サンショウを振る。

(1人分約600kcal)

さつま汁

材料 (4人分)

鶏もも肉……………100g	ネギ……………5cm
ダイコン……………150g	だし……………4カップ
ニンジン……………50g	油……………大さじ1
ゴボウ……………50g	みそ……………60g
サトイモ……………3個 (200g)	酒……………大さじ1
	七味唐辛子……………少々

作り方

- ① 鶏もも肉は2cm角に切る。
- ② ダイコン、ニンジンは皮をむき、3~4mm厚さのいちよう切りにする。ゴボウは斜め薄切りにする。
- ③ サトイモは皮をむいて7~8mm厚さの輪切りにする。ネギは小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、①をいため、②の野菜とサトイモを入れていためる。だしを加え、野菜が軟らかくなるまで約10分煮る。酒を加え、みそを溶き入れ、煮立つ直前に火を止める。
- ⑤ わんに盛り、ネギを散らす。好みで七味唐辛子を振る。

(1人分約180kcal)

※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。

豚肉のしょうゆ漬け

調味しょうゆ液に、湯煮した豚肉を2~3日間漬け込み、焼き肉やいため物などで味わってみましょう。牛肉や羊肉などでも作れます。

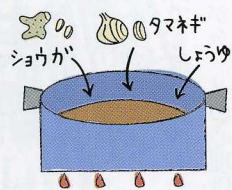
材料

豚の肩ロース・もも肉など……………2kg (塊で用意)
しょうゆ……………肉がたっぷり浸る量
タマネギ……………しょうゆ1ℓ当たり約400g (3~4個)
ショウガ……………約100g (大1個)
※たこ糸と温度計も用意してください

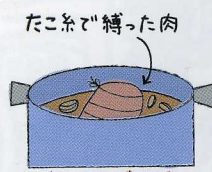
作り方

- ① 調味液を作ります。しょうゆのなかに3分の2量の薄切りしたタマネギ・ショウガを入れ、一度煮立てて冷ましておきます。
- ② 肉がほぐれないよう、適当な大きさの肉の塊をたこ糸で軽く縛ります。臭み取りのため、残りの薄切りしたタマネギ・ショウガと一緒に、とろ火で約50分間湯煮します。湯煮温度は、正確に70~75℃の範囲で行います。温度が高いと肉がボンボンして硬くなるので注意しましょう。
- ③ 湯煮した肉はたこ糸を取り外し、熱いうちに調味液に漬け込みます。豚肉が調味液に浸るように、押し込むように入れます。
- ④ 容器は密閉し、冷暗所に置きます。漬け込みは2~3日を目安として風味を確かめてから食べる。漬け過ぎると風味が落ちます。

冷蔵庫で、2カ月程度は保存ができますから、多めに作っておくと便利です。調味液は5~6回使用でき、余ったものはスープやだしなどに利用できます。



一度煮立てて冷ましておく



70~75℃で約50分間加熱する



たこ糸を外し、熱いうちに調味液に入れる