

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



エビのぴり辛丼

材料(4人分)

温かいご飯……………800g(4杯分)	A
エビ(ブラックタイガーなど)……………300g	豆板じゃん……………小さじ1
ピーマン……………2個	しょうゆ……………大さじ2
レタス……………2~3枚	砂糖……………大さじ1
ニンニク(みじん切り)……………1片	ケチャップ……………大さじ1
ショウガ(みじん切り)……………1かけ	酢……………大さじ1
油……………大さじ2	酒……………大さじ1
	スープ……………カップ1/2
	かたくり粉……………小さじ2

作り方

- ① エビは皮をむき、背に切り込みを入れ、酒、塩、かたくり粉各少々(分量外)を加えて混ぜる。
- ② ピーマンは種を取り、1cm幅に切る。
- ③ Aを合わせる。
- ④ 中華鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガをいためる。①、②のピーマンをいため、③を入れて2~3分煮る。
- ⑤ 温かいご飯にレタスを載せ、④を盛る。中心に白髪ネギを載せてもよい。
(1人分約490kcal)

豆乳スープ

材料(4人分)

調整豆乳……………400cc	水……………カップ1
ベーコン……………2枚	スープのもと……………1個
ジャガイモ……………1個	小ネギ……………少々
タマネギ……………1/2個	塩、コショウ……………各少々
サラダ油……………大さじ1	

作り方

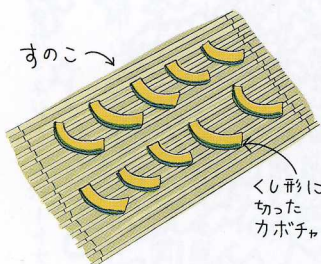
- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ジャガイモは皮をむき、1cmの角切り、タマネギは粗みじんに切る。小ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンをいためる。続いて②のタマネギ、ジャガイモをいため、水、スープのもとを加える。ジャガイモが軟らかくなるまで煮る。
- ④ 豆乳を加え、ひと煮立ちしたら、塩、コショウで味を調える。器に盛り、小ネギを散らす。

(1人分約150kcal)

※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。

干しカボチャ

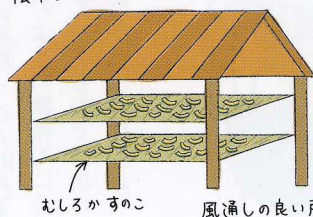
薄切りにしたカボチャを乾燥させて保存しておくと、一年中カボチャの味を楽しめます。カボチャの簡単な乾燥保存法「干しカボチャ」の作り方を紹介します。



作り方

- ① カボチャは厚さ5mmほどのくし形に切ります。なるべく同じ形、大きさに統一します。
- ② カボチャのおいしさを引き出し、長持ちさせるため熱湯をくぐらせます。形が崩れやすいので、小さなざるなどに入れ、カボチャが熱湯に完全に浸るようにします。2~3分間煮立てて、浮き上がって来たら冷水に浸します。煮過ぎて形崩れしたり、変色したり、煮汁が濁らないようにしましょう。
- ③ すのこなどの上に取り上げて水切りし、風通しの良い所で約2週間、ゆっくりと天日乾燥します。陰干しから始め、徐々に天日に当てて乾燥させます。急激な乾燥は表面だけが乾き、内部の水分が残ってしまいます。また、夜間は必ず室内に入れ、むしろなどで覆っておきます。
- ④ カボチャがあめ色になり、表面が硬くなったら出来上がり。ビニール袋や、密閉できる缶などに入れ、低温で湿度の低い冷暗所などで貯蔵・保存します。

陰干しの方法



干しカボチャは吸湿性が高く、変質しやすいので、貯蔵・保存には乾燥剤が欠かせません。時々、様子を見ることも大切です。水に戻すだけで、普通のカボチャと同様に料理に使えます。