

季節の かんたん! ごはんとお汁もの

料理研究家 黛 かおる



アジとろ井

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g (4杯分)	ネギ……………少々
中アジ (刺し身用) ……4尾	ウズラの卵……………4個
山芋 (ヤマトイモ、イチョウイモなど) ……300g	ワサビ……………少々
焼きのり……………2枚	しょうゆ……………少々
青ジソ……………少々	A
ショウガ……………少々	しょうゆ……………大さじ1
	酒……………小さじ1

作り方

- ① アジは3枚におろして皮をむき、中心の骨を抜いて1cmのそぎ切りにする。Aを合わせてしばらく漬ける。
- ② 山芋は、すりおろす。
- ③ 青ジソ、ショウガ、ネギは千切りにし、それぞれ水にさらしたあとに水気を切る。焼きのりは手で小さくちぎる。
- ④ ご飯を盛って③ののりを載せる。①と②は分けて載せる。①の上に③を載せる。
- ⑤ 食べるときは全体を混ぜる。好みでワサビ、ウズラの卵、しょうゆなどを加えてもよい。

(1人分約560kcal)

根菜汁

材料 (4人分)

ダイコン……………300g	A
ニンジン……………50g	だし……………4カップ
ゴボウ……………50g	しょうゆ……………大さじ1
サトイモ……………4個 (300g)	酒……………大さじ1
シメジ……………1パック	みりん……………大さじ1
ネギ……………少々	塩……………小さじ1/4

作り方

- ① ダイコン、ニンジンは5mm厚さの半月切りにする。ゴボウは皮をこそげ、斜め薄切りにして水にさらす。サトイモは7mm厚さの輪切り、シメジは小房に分ける。
- ② ネギは、小口切りにする。
- ③ 鍋にAと①を入れ、野菜が軟らかくなるまで約10分煮る。②を入れて火を止める。

(1人分約90kcal)

※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。

さつま揚げ

白身魚のすり身肉にニンジンやゴボウのささがきを混ぜ、植物油で揚げたものです。さつま揚げは、揚げ色を気にしないので、イワシ、アジ、サンマなど赤身の魚も使えます。

材料

魚肉 3枚におろしたもの……………1kg
豆腐……………1丁 (約300g)
卵白……………2個分
食塩……………30~35g
かたくり粉……………60g
野菜 (ニンジン、ゴボウ) ……適量

作り方

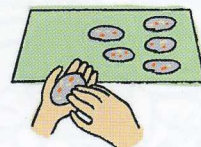
- ① 魚肉を20~30分間、流水にさらして臭みを取ります。
- ② ニンジン、ゴボウはささがきにして水にさらし、アクを抜きます。ほかの野菜を使う場合も同様にします。
- ③ ①を細かく刻み、包丁の背でよくたたいたあと、すり鉢に入れ、粘りが出るまでよくすり合わせます。
- ④ 粘りが出たら、豆腐 (水気を切っておく)、卵白、食塩、かたくり粉を混ぜ合わせ、最後に②を混ぜ合わせます。
- ⑤ サラダ油を手につけ、適量の④を1cmくらいの厚さに成形します (棒状か板状)。形や大きさ、重さはそろえます。
- ⑥ 150℃前後に熱した植物油で、⑤を表面が濃いきつね色になるまで揚げます。油の温度の上昇に注意し、焦がさないようにしましょう。



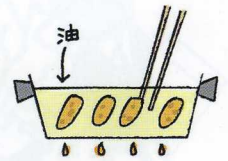
ささがきにした野菜は流水でアク抜きます



粘りが出るまでよくすり合わせる



1cmくらいの厚さに成形する



150℃の油で濃いきつね色になるまで揚げる