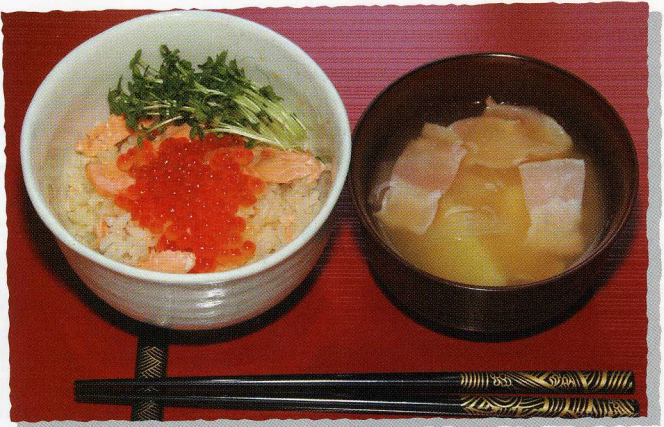


# 季節の ごはん汁もの

かんたん!  
おいしい!

料理研究家 黛 かおる



## サケの親子丼

材料(4人分)

米……………2カップ(300g)	A
水……………400cc	酒……………大さじ1
甘塩サケ……………1切れ(100g)	しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2	塩……………小さじ1/2
イクラ……………60g	
かい割れダイコン……………1パック	

作り方

- ① 米は洗って分量の水を加え、30分以上置く。
- ② サケに酒をまぶし、約10分置く。
- ③ ①にAを加え、②のサケを上に乗せてご飯を普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、サケを取り出して皮と骨を除く。身を粗くほぐし、ご飯に戻し、さっくり混ぜる。
- ⑤ 器に④のご飯を盛り、イクラ、かい割れダイコンを載せる。

(1人分約360kcal)

## ジャガイモとベーコンのみそ汁

材料(4人分)

ジャガイモ……………2個(300g)	だし……………700cc
タマネギ……………1/2個	みそ……………大さじ2
ベーコン……………2枚(40g)	コショウ……………少々

作り方

- ① ジャガイモは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ② タマネギは1cmのくし形にする。
- ③ ベーコンは一口大に切る。
- ④ 鍋にだしと①、②を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ ③を入れ、一煮立ちしたらみそを入れる。器に盛って、好みでコショウを振る。

(1人分約105kcal)

※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。

## 山菜の保存法

春に採れる山菜(ワラビ・ゼンマイなど)は採取適期が短く、また茎が堅かったり、アクもあるので、上手に加工・利用する必要があります。

材料の例  
(1回目の塩漬)

ワラビ、ゼンマイ…1kg
食塩……………350g
木灰かわら灰……………小ボール1杯
重石の重さ…1.5~2kg

図A



・塩漬け法

食塩と木灰を材料の間に掛けながら漬けていく。根元と穂先を互い違いに入れ、きっちりと詰める。

図B



・アク抜きの方法

底の平らなボールか鍋を使う。木灰を表面にたっぷり掛けたら、材料が浸るまで湯を入れる。

作り方

### 1 塩漬け法

長期保存するには、アク抜きの必要のない、塩漬け法が簡単です。方法は図Aの要領で約1カ月間漬け、その後一度水洗いして漬け直します。2回目に漬ける際は、食塩や木灰量は最初のときの約半分でOK。貯蔵期間は約6カ月が限度です。

### 2 乾燥法

① すぐ食べるときと同様に必ずアク抜きをします。簡単な方法として、山菜の上に木灰かわら灰を十分に振り、その上から熱湯を山菜が浸るまで注ぎ、冷えた後、清水中に約10時間水にさらすやり方があります(図B)。

② 乾燥は、すのこかむしろの上に広げて、必ず陰干しにします。直射日光だと変色したり、変形します。3~4日して軟らかくなったら、手でもむか折り曲げて茎の繊維をほぐします。約10日間で陰干しを終わります(水分含量が20%以下になるとよい)。

③ 戻すときは、1~2%量の食塩水を約40℃に加熱し、約6~8時間浸しておく、ほぼ元の状態になります。

## 家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行