

季節の ごはんとお汁もの

かんたん!
おいしい!

料理研究家 黛 かおる



鶏の照り焼き丼

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g (4杯分)	A	しょうゆ……………大さじ4
鶏もも肉……………2枚 (約500g)		酒……………大さじ2
卵……………4個		砂糖……………小さじ1
水菜……………100g		みりん……………大さじ2
レタス……………2~3枚		
サラダ油……………適量		

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切る。Aを合わせ、約20分漬ける。
- 卵は水からゆで、沸騰してから5~6分ゆでる。殻をむき、横半分に切る。
- 水菜は3cm長さに切る。レタスは小さくちぎる。
- フライパンに油を熱し、中火で①の両面を焼いて取り出す。油を捨て、漬け汁を入れて煮立て、肉を戻し絡めるようにしながら、中まで火を通す。
- 器にご飯を盛り④の汁を少々掛け、④の肉、②、③を載せる。もう一度残りの汁を掛ける。

(1人分約770kcal)

コーンスープ

材料 (4人分)

コーン缶詰 (クリームタイプ)	A	牛乳……………カップ1と1/2
……………小1缶 (190g)		水……………カップ1と1/2
卵……………1個		酒……………大さじ1
小ネギ……………少々		スープのもと……………小さじ1
塩、コショウ……………各少々		塩……………小さじ1/4

作り方

- ネギは小口切りにする。卵は溶きほぐす。
- 鍋にコーンとAを入れて温める。沸騰したら水溶きたたくり粉 (かたくり粉小さじ1、水小さじ2=分量外) でとろみをつける。
- ②に卵を流し入れ、浮き上がってきたら大きく混ぜ、塩、コショウで味を整え、器に盛ってネギを散らす。

(1人分約120kcal)

※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。

モヤシ

簡単にできるモヤシ作りを紹介します。近ごろはモヤシ栽培専用の容器と材料の種子をセットで販売していますが、作り方のコツさえ覚えれば、いろいろなものが栽培容器として利用できます。

表1 浸す時間

	緑豆	大豆
夏	5~6時間	10~12時間
春・秋	8~10時間	13~15時間
冬	12~13時間	16~18時間

栽培容器

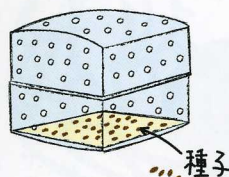
通気性があり、給排水のできるもの、温度調節 (保温など) がしやすいものであればOK。大きいものなら、おけ、たる、せいろ、蒸し器など。少量の場合は、広口瓶、イチゴのパック (プラスチック製の容器で図Aのような加工が必要) など。

家庭でつくるアレコレ

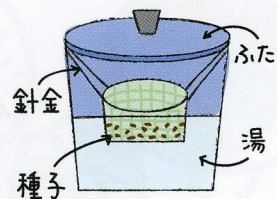
手づくり食品研究家 佐多 正行

作り方

- 材料の種子はよく水洗いした後、清水に表1の通り浸して吸水させます。未熟種子やゴミを取り除いたあと、ざるや少量の場合は新聞紙などの上に広げて水切りします。
- 栽培容器 (発芽用床) に種子を入れ、25~26℃の温湯の中につぶり浸します。
- 発芽するまで、5~6時間置きに、5~10分間浸漬を繰り返し、約24時間ですべて発芽が終了します。
- 発芽後の5~6日間は、6時間置きに散水し、成長させます。夏期は20℃、冬期は27~30℃の温湯を3~4分間散水します。生育中、乾燥や過湿は禁物です。



A. イチゴパックを使う場合
パックを2個重ねたら、通気と水切りのための小さい穴を開ける。ガーゼかペーパータオルを二重に敷いた上に種子を載せる。



B. バケツとざるを使う場合
ざるの中に種子を入れる。針金で種子が湯に浸るようにつるす。