

季節の ごはん と 汁もの

かんたん!
おいしい!

料理研究家 黛 かおる



鯛めし

材料 (4人分)

米……………米用カップ2 (300g)	鯛の切り身 (3枚におろしたもの)
水……………360cc	……………200g
昆布……………5cm	木の芽……………少々
酒……………大さじ2	A
薄口しょうゆ……………大さじ1	塩……………少々
塩……………小さじ1/4	酒……………大さじ1

作り方

- (1)米は洗って水気を切り、分量の水と昆布を炊飯器に入れ、30分くらい置く。
- (2)鯛は骨を抜き、一口大に切る。Aに漬けて10分くらい置く。グリルで両面を火が通るように焼く。
- (3)(1)に酒、薄口しょうゆ、塩を加えて混ぜて普通に炊く。炊き上がったら昆布を取り出し、(2)を入れて約10分蒸らす。
- (4)(3)を器に盛り、木の芽を散らす。

(1人分約340kcal)

ハマグリ の 潮汁

材料 (4人分)

ハマグリ (砂出ししたもの) ……8個	A
水……………カップ4	酒……………大さじ1
昆布……………20cm	塩……………小さじ1/4
木の芽……………少々	しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- (1)鍋に水と昆布を入れ、約30分置く。
- (2)(1)にハマグリを洗って入れ、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。ハマグリの口が開いたら火を止める。
- (3)ハマグリを取り出して身を外す。ひとつわんに貝殻1個と身2個を入れる。(2)の汁にAを入れて熱し、わんに注ぐ。あれば木の芽を添える。

(1人分約20kcal)

※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。

ツミレ

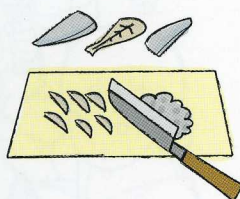
イワシや小アジなどの小魚に、ちょっと手を加えてツミレを作ってみましょう。道具として、包丁などのほかにすり鉢、すりこぎ棒が必要です。

材 料 (1回で作る量)

イワシ・小アジ (中程度の大きさ)	……………5~6尾
卵	……………1個
赤みそ	……………30g
中力小麦粉	……………500g

作り方

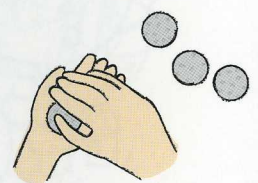
- (1)魚の頭・尾を切り落とし、腹を割いて内臓をきれいに取り除きます。薄い塩水でよく洗い、脂分や血液を洗い流します。
- (2)3枚におろしたあと、まな板の上で細かくたたいてつぶします。
- (3)(2)をすり鉢で粘りが出るまでよくすりつぶし、卵、赤みそ、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせます。
- (4)よく混ぜ合わせたら、手のひらを水で濡らして団子状に丸めます。
- (5)沸騰した湯の中に団子を入れてゆでます。団子がゆで上がって浮いてきたら、ザルなどに取り上げて冷やします。
- (6)冷蔵庫で保存します。



まな板の上で細かくたたいてつぶす



すり鉢で材料とよく混ぜ合わせる



材料を団子状に丸めたあと、沸騰した湯に入れてゆでる