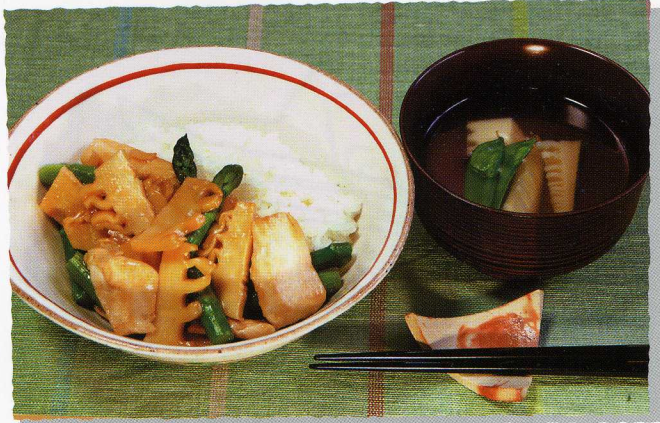


季節の ごはん^{かんたん!}と汁もの^{おいしい!}

料理研究家 黛 かおる



タケノコ丼

材料(4人分)

温かいご飯……………800g(4杯分)	A
タケノコ(ゆでたもの)……………300g	スープのもと……………小さじ1
グリーンアスパラ(1束)……………150g	オイスターソース……………大さじ2
鶏むね肉……………200g	水……………大さじ6
ニンニク……………1片	かたくり粉……………小さじ1
サラダ油……………大さじ2	しょうゆ……………小さじ1
	塩……………少々
	コショウ……………少々

作り方

- (1) タケノコは一口大の薄切りにする。
- (2) アスパラは根元の堅いところを除き5cm長さに切ってさっとゆでる。
- (3) 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして酒、塩少々(分量外)をまぶす。
- (4) ニンニクはすりおろす。
- (5) Aを合わせる。
- (6) 中華鍋に油大さじ1を熱し、(3)の鶏むね肉をいためて取り出す。同じ鍋に残りの油を足してニンニク、タケノコ、鶏むね肉、アスパラの順にいためる。Aを回し入れて1~2分煮る。
- (7) ご飯とともに盛る。

(1人分約501kcal)

タケノコのすまし汁

材料(4人分)

タケノコ(ゆでたもの・穂先)……………80g	だし……………カップ3
サヤエンドウ……………20g	しょうゆ……………小さじ1
梅干し……………大1個	塩……………小さじ1/4

作り方

- (1) タケノコは穂先を薄切りにする。サヤエンドウは筋を取り、さっとゆでておく。梅干しの果肉を小さく切る。
- (2) だしにタケノコを入れ2~3分煮る。しょうゆ、塩、梅干しで調味する。
- (3) 器に盛りサヤエンドウを散らす。

(1人分約13kcal)

※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。

栄養たっぷり ヨーグルト

牛乳やヤギ乳を使って、市販品とは異なったヨーグルトを味わってみませんか。

材料

牛乳(ヤギ乳)……………1L
砂糖……………100g
プレーンヨーグルト……………100~130g
好みて香料・果実など

●上手に作るポイント

- ・発酵の種菌は入手が難しいため、市販のプレーンヨーグルトで製造日の新しいものを使用すること。
- ・標準の発酵適温は30~33度となるが、手作りで適温は高め36~38度くらいが望ましい。
- ・使用する容器は熱湯で完全に殺菌するとともに、作業する場所は清潔に保ち清掃を徹底する。

作り方

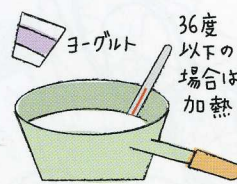
- (1) 牛乳(生乳の場合は必ず60~65度で60分間殺菌する)に砂糖を加え75度で約15分間加熱したあと、冷水中で36~38度まで冷まします。
- (2) 種菌のプレーンヨーグルトをスプーンでよくかき混ぜて、牛乳の中に入れます。乳液の温度が36度以下の場合は発酵適温(36~38度)まで加温します。
- (3) 発酵適温で約6~7時間保温し、発酵させ

ます。出来上がりの目安は、スプーンですくい上げて流れ落ちない程度で、市販品より柔らかめに仕上げます。

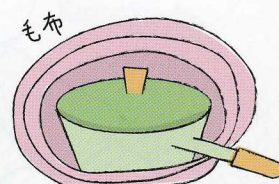
発酵温度が適温でなかったり、乳液の管理が悪いと、凝固しなかったり、酸味がついたりします。保温は、広口のジャー、鍋のほか、毛布で包むなど工夫します。



牛乳に砂糖を加え、75度で15分加熱。その後、冷水中で冷やす。



よくかき混ぜたプレーンヨーグルトを牛乳の中に入れる。乳液の温度は36度以下にならないように。



毛布などで容器ごと包んで保温する。

家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行