

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



焼肉チャーハン

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g (4杯分)	ショウガ……………大1かけ
牛ロース肉 (焼肉用) ……200g	ニンニク……………2片
焼肉のたれ (市販) ……大さじ5	ネギ……………10cm (40g)
モヤシ……………200g	サラダ油……………大さじ2
細ネギ……………4~5本	サラダ菜……………1株

作り方

- (1) 牛肉は2cm幅に切り、焼肉のたれ大さじ2をまぶしておく。
- (2) モヤシは洗って水気を切る。細ネギは2cm長さに切る。
- (3) ショウガ、ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- (4) 中華鍋に油大さじ1を入れて熱し、(3)をいためて牛肉を加え、色が変わったら取り出す。
- (5) 残りの油を加え、モヤシをさっといためる。温かいご飯を加えて手早くいため、パラッとしたら残りのたれを回し入れてよく混ぜる。
- (6) 器に盛り、(4)を載せてサラダ菜を添えて細ネギを散らす。

(1人分約640kcal)

トマトと豆腐のスープ

材料 (4人分)

トマト……………1個 (200g)	スープ 固形スープのもと…2個
絹ごし豆腐……………1/3丁 (100g)	水……………カップ3
セロリ……………30g	塩・コショウ……………各少々
	パセリ……………少々

作り方

- (1) トマトは横半分に切り、種を除いて5~6mm角に切る。
- (2) 豆腐もトマトと同じくらいの大きさに切る。
- (3) セロリは筋を取り、太いものは縦半分に切り、薄切りにする。
- (4) 鍋にスープを煮立て、(1)と(3)を加えて1~2分煮る。(2)を加え、塩・コショウで調味する。
- (5) 器に盛ってパセリを散らす。

(1人分約27kcal)

※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。

ラッキョウの 酢漬け

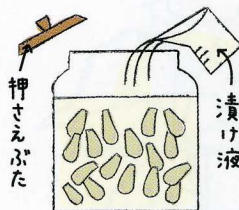
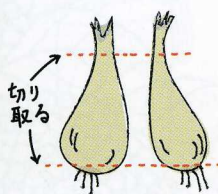
ラッキョウは特有の香味と歯触りを持ち、栄養的にもカルシウム、リン、鉄分を多く含んでいます。漬け床用の酢は、風味のまろやかな醸造酢を使います。

材料

ラッキョウ
塩
漬け液(酢、砂糖、香辛料)
……漬け液の量は、容器にいっぱいになる量を用意します。漬ける前に材料を容器に入れて、必要量を量っておきましょう。

作り方

- (1) ラッキョウは水洗いした後、茎・葉・根を切り落とし、半日間陰干しして、少量の塩をまぶしておきます。
- (2) 漬け容器にラッキョウを入れ、漬け液を注ぎ、ラッキョウが浮き上がらないように軽く押さえぶたをします。
- (3) 1週間足らずで食べられます。



家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行

ポイント

- ・漬け液の酢は甘酢、辛酢などがありますが、好みにより漬け液の酢の調節をして風味を出します。酢3:砂糖1が標準です。
- ・漬け液は殺菌のため、酢と砂糖、香辛料を一度煮立てて冷ましてから使用します。
- ・酢は金属や木材などを腐食させる作用があるので、かめ(つぼ)、ガラス瓶、ほうろうびきの容器など長期間漬けても変質しない容器を用います。酢の香味が抜けないように密閉できるものがよいでしょう。