

# 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



## うなぎのちらしずし

材料 (4人分)

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| 米……………米用カップ3 (540cc) | キュウリ……………1本    |
| 合わせ酢……………酢70cc       | ミョウガ……………2個    |
| 砂糖大さじ2               | シソの葉……………10枚   |
| 塩小さじ1弱               | 白いりごま……………大さじ2 |
| うなぎのかば焼き (たれつき)      | 卵……………3個       |
| ……………1尾 (200g)       |                |

作り方

- (1)米は同量の水で炊く。ごはんに合わせて酢を混ぜ、すしめしを作る。
- (2)卵に砂糖大さじ1と塩少々 (分量外) を混ぜて鍋に入れ、いり卵を作る。
- (3)うなぎは、たれを掛け、電子レンジで1分ほど温める。縦半分にして1.5cm幅に切る。
- (4)キュウリは小口切りにして、塩少々を振り、しんなりしたら水気を搾る。
- (5)ミョウガ、シソの葉は千切りにする。
- (6)(1)のすしめしにごまを混ぜ、(4)、(5)を混ぜる。
- (7)(6)を器に盛り、(2)と(3)を載せる。

(1人分約654kcal)

## のりの吸いもの

材料 (4人分)

|                  |               |
|------------------|---------------|
| 焼きのり……………2~4枚    | だし……………600cc  |
| ネギ (白い部分) ……10cm | 塩……………小さじ1/3  |
| ミツバ……………5~6本     | しょうゆ……………小さじ1 |

作り方

- (1)ネギは5cm長さに切り、しんを除き、千切りにして白髪ネギを作る。
- (2)ミツバは2cm長さに切る。
- (3)だしを温め、塩としょうゆで調味する。
- (4)のりは細かくちぎって、それぞれの器に入れる。(3)を器に注ぎ、(1)と(2)を散らす。

(1人分約14kcal)

※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。

## アイスクリーム (氷菓)

氷菓の季節です。自家産の生乳 (牛乳) や卵を使って、手作りアイスクリームを楽しんでみませんか。作り方のポイントは、凍結させないように、よくかき混ぜながら作ることです。

材料

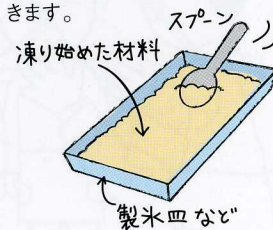
|                      |
|----------------------|
| 牛乳……………カップ1 (200cc)  |
| グラニュー糖…90g (牛乳の45%量) |
| 卵……………3個             |
| でんぶん (コーンスターチ) ……10g |
| 香料 (バニラなど) ……少量      |

作り方

- (1)グラニュー糖、卵黄 (卵白は別に取っておく) 3個分、牛乳50ccを容器に入れ、よく混ぜ合わせます。60度くらいのお湯で湯せんすると作りやすいでしょう。
- (2)残りの牛乳を60度まで加熱し、でんぶんを加えてよく混ぜます。
- (3)(1)に(2)を加え、丁寧混ぜ合わせます。
- (4)卵白3個分を泡立て、泡が消えないように注意しながら(3)と混ぜ合わせます。最後

に香料を入れます。

- (5)製氷皿など平らな容器に(4)を移し入れ、表面を平らにして、冷凍室に入れて凍らせます。
- (6)10~15分ぐらいして凍結が始まったら容器を取り出し、凍結を砕くようにスプーンかしゃもじでよくかき混ぜます。
- (7)この作業を3~4回繰り返します。回数が多いほど滑らかで、舌触りの良いものができます。



スプーンかしゃもじで凍結を砕くようにかき混ぜる