

季節の ごはん汁もの

かんたん!
おいしい!

料理研究家 黛 かおる

夏野菜カレー

材料(4人分)

温かいご飯……………800g(4皿分)
鶏もも肉……………1枚(250g)
赤ピーマン……………1個
ナス……………2個
オクラ……………1袋
カボチャ……………200g
タマネギ……………1/2個(100g)
ニンニク……………1片
バター……………30g
水……………カップ4
辛口カレー(市販)……………6皿分
ココナツミルク(缶詰)……………カップ1/2
塩、コショウ……………各少々

作り方

- (1)鶏肉は一口大に切る。
- (2)ピーマンは2cm角、ナスは1cm厚さの輪切りにする。オクラは、がくを切る。カボチャは2~3cm角に切る。タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- (3)鍋にバターを溶かし、タマネギ、ニンニクをいためる。タマネギがしんなりしたら(1)をいため、残りの野菜を入れていためる。分量の水を加えて煮る。アクが出たら取り、野菜が軟らかくなるまで5~6分煮る。
- (4)ルーとココナツミルクを加えて溶かし、とろみがつくまで煮る。塩、コショウで味を調える。
(1人分約757kcal)

ナスの即席 (一夜)漬け

傷がついたものや、形状が不ぞろいで商品にならないものを材料にして、即席漬けを作ってみましょう。

材料

・ナス
・食塩

ナスに対する食塩量の目安

漬ける期間	ナス1kg当たりの食塩量	漬物の種類
一昼夜	20~30g	即席漬け・一夜漬け

作り方

(1)ナスの選び方

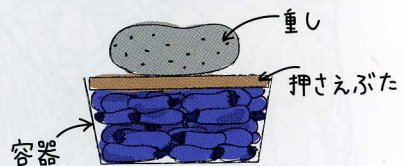
ナスは形状は不ぞろいでも、なるべく同じ状況で栽培され、収穫時期も同じものを選びます。即席漬けは風味・色を重視するので、収穫直後の鮮度の良い、濃紫色のものを使用します。よく水洗いして付着した土砂を除き、半日ぐらい陰干しします。

(2)漬け方

漬け容器はたる・おけなど木製のものが最適です。合成樹脂(プラスチックなど)製の漬け容器、かめなどは適しません。材料のナスに、食塩をすり込むように1個ずつま



ナスを水洗いし、ざるに載せて陰干しする



容器

ぶし(食塩の量はナスの重量の10%を目安とする)、容器に並べて漬けます。重しの重量はナスの1.3~1.4倍にし、もし漬け汁が出てきたら重しを0.6~0.8倍の重さにします。最初から重しを重くすると形状が崩れて風味も損なわれます。

食べ方

即席漬けは、漬けた翌日には食べる漬物なので日数を置かず早めに食べるようにしましょう。漬物の状況を常に観察し、適切な塩分(漬け溶液の10%前後)や温度(20度が最適)を保持することが大切です。

冷やしスープ

材料(4人分)

キュウリ……………1本
トマト……………1個
ネギ……………10cm
一味唐辛子……………少々
A
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
ごま油……………小さじ1/2
オイスターソース……………小さじ1/2
冷水……………カップ3

作り方

- (1)キュウリはフォークで縦に筋目を入れ、塩少々(分量外)を振って板ずりする。さっと洗い、薄い小口切りにする。
- (2)トマトは皮をむき、半分に切って種を取り、小さな角切りにする。ネギはみじん切りにする。
- (3)Aを合わせて器に注ぎ、(1)、(2)を入れ、好みで一味唐辛子を振る。
(1人分約44kcal)

※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。

家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行