

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

豚キムチ丼

材料(4人分)

温かいご飯……………800g(4杯分)
豚ばら薄切り……………200g
ニラ……………1束(100g)
キュウリ……………1本
ハクサイキムチ……………200g
ごま油……………大さじ1

A
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/2
すりごま……………小さじ1
豆板じゃん……………小さじ1

作り方

- (1) 豚肉は一口大に切る。ニラは3~4cm長さに切る。キュウリは、縦半分にして斜め切りにする。キムチは水気を絞り、3cm長さに切る。
- (2) Aを合わせる。
- (3) 中華鍋にごま油を熱し、肉、キムチの順に入れていためる。Aを入れ、ニラ、キュウリをさっといためる。
- (4) ご飯を盛り、(3)を載せる。

(1人分約613kcal)



レタスとザーサイのスープ

材料(4人分)

レタス……………200g
ザーサイ(味つけ瓶詰め)……………40g
ニンニク……………2片(20g)
サラダ油……………大さじ1

水……………カップ3
固形スープのもと……………1個
粗びきコショウ……………適量

作り方

- (1) レタスは一口大にちぎる。
- (2) ニンニクは薄切りにする。ザーサイは2cm長さに切る。
- (3) 鍋に油とニンニクを入れ、弱火でいためる。薄く色づいたら水とスープのもと、ザーサイを加えて沸騰させる。コショウを多めに振る。(1)を食べる直前に器に入れて、熱いスープを注ぐ。

(1人分約46kcal)

※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。

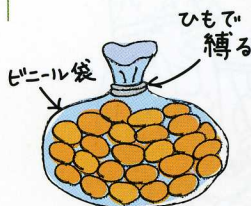
柿の渋抜き法

渋柿の渋味は果実の中に含まれているタンニン(渋味成分)が溶け出し、口の中に広がることで感じるものです。今回は一般的な渋抜きの方法を2種類ご紹介します。

作り方

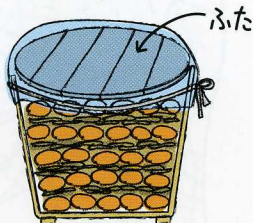
●アルコール法

<少量の場合>



- ・焼酎を全面に吹きつけたあと、密閉する
- ・暖かい場所に置く

<バケツ、たる、かめの場合>



- ・焼酎を全面に霧吹きで吹き掛ける
- ・柿と柿の間に稲わらか新聞紙、もみ殻を敷く
- ・ビニール布を掛けてきつく縛る

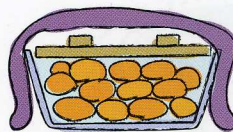
POINT

渋抜きとは、果実の細胞の中からタンニンが溶け出さないよう固定することです。現在行われている渋抜きの方法は、アルコール法、湯抜き法、あく汁法などですが、いずれも一長一短があります。最も手間がかからず、1週間ほどで完了するのは、アルコール法(柿10kg当たりアルコール度数

35度の焼酎180ccを全面に吹きつける方法)です。渋抜きを同時に完全に行うためには、同じ品種で熟期や大きさのそろったもの、また傷が少なく病害虫のないものを選びます。渋抜きでは、果実が空気に触れないよう密閉すること、適量ずつ入れることが大切です。

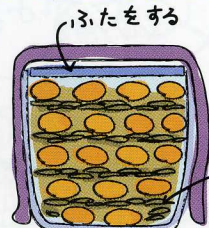
●湯抜き法

<少量の場合>



- ・40~45度で20~24時間浸して保温する。適温に保つことがコツ
- ・ビニール布で覆うか稲わらなどをかぶせ、落としふたをして保温する

<バケツ、たる、かめの場合>



- ・柿はくっつけないで間隔を開けて詰める
- ・40~45度の温湯をたっぷり入れる
- ・むしろなどを掛けて保温する
- ・寒い地方では2、3回温湯を取り替え、冷めるのを防ぐ