

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



サツマイモと雑穀ご飯

材料 (4人分)

米……………米用カップ3
雑穀ミックス……………大さじ3
サツマイモ……………200g
大豆(水煮缶詰)……………70g
水……………650cc
酒……………大さじ1
塩……………小さじ2/3
黒いりごま……………少々

作り方

- (1)米はといで水気を切り、雑穀とともに分量の水に30分以上漬ける。
- (2)サツマイモは皮つきのまま、1.5cm角に切る。しばらく水に漬け、水気を切る。
- (3)(1)にサツマイモ、大豆、酒、塩を加えて混ぜ、普通に炊く。
- (4)約15分蒸らして全体をさっくり混ぜる。器に盛り、ごまを振る。

(1人分約530kcal)

※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。

キノコのすまし汁

材料 (4人分)

シタケ……………4枚
エノキタケ……………1袋(100g)
シメジ……………1パック(100g)
小ネギ……………2~3本
油揚げ……………1枚
だし……………カップ3
酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
塩……………小さじ1/2

作り方

- (1)シタケは石づきを取って薄切りに、エノキタケは根元を落とし、長さを半分にする。シメジは、根元を切り小房に分ける。ネギは小口切りにする。
- (2)油揚げは熱湯を掛け、油抜きをする。縦半分にしてから5mm幅に切る。
- (3)鍋にだしと(2)、キノコ類を入れて煮る。酒、しょうゆ、塩で味つけて器に盛り、ネギを散らす。

(1人分約45kcal)

白玉粉

良質の白玉粉は、凍るような氷水に長期間さらして作るため、別名「寒ざらし粉」と呼ばれます。

家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行

作り方

- (1) 10度以下の冷水に2日間、もち米を漬けて吸水させます。途中3~4回、水を取り換えます。
- (2) (1)を石臼でゆっくりとすりつぶします。
- (3) さらし木綿袋の中に(2)を入れ、両手でもみほぐしながらでんぷんを溶かし出します。
- (4) でんぷんを沈殿させるため、冷たい水に1日につき1~2回ほどさらし、浮き上がってきた不純物を捨てます。この作業を約20日間繰り返して、下にたまったでんぷんを取り出します。
- (5) ほこりが混入しないように注意しながら、天日で3~4日かけて乾燥させます。
- (6) (5)をよくすりつぶして粉末にし、密閉、貯蔵します。

材料

・もち米
・水

用具

・石臼(ミキサーでも可)
・さらし木綿袋



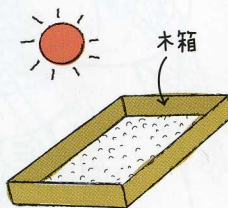
石臼はゆっくりとひくこと



両手でもみほぐして、冷水の中ででんぷんを溶かし出す



浮き上がったでんぷん以外の不純物を捨てる



日光に当てて乾燥させる(3~4日間)