

# 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



## 鮭ちらしずし

材料 (4人分)

ごはん(米用カップ3).....800g  
 鮭(甘塩).....2切れ  
 キュウリ.....2本  
 ミョウガ.....4個  
 シソ.....8枚  
 いりごま(白).....大さじ2

すし酢  
 酢.....大さじ5  
 砂糖.....大さじ3  
 塩.....小さじ1/2

作り方

- (1) ご飯にすし酢を混ぜてすし飯を作る。
- (2) 鮭に酒大さじ1(分量外)を掛け、ラップして約3~4分レンジにかける(または、焦がさないように焼く)。骨と皮を取り、ほぐす。
- (3) キュウリは小口切りにして、塩(分量外)少々をまぶす。しんなりしたら水気を絞る。ミョウガは千切りにする。シソも細かく切る。いりごまは刻む。
- (4) (1)が人肌に冷めたら、(2)の鮭、(3)のキュウリ、ミョウガ、ごまを混ぜて器に盛ってシソを散らす。  
(1人分約510kcal)

## のっぺい汁

材料 (4人分)

サトイモ.....200g  
 ダイコン.....150g  
 ニンジン.....50g  
 シタケ.....4枚  
 油揚げ.....1枚  
 小ネギ.....少々

だし.....カップ4  
 かたくり粉.....小さじ1  
 水.....小さじ2

A しょうゆ.....大さじ1  
 酒.....大さじ1  
 塩.....小さじ1/2

作り方

- (1) サトイモは1cm厚さの輪切り、ダイコン、ニンジンは5~6mmの半月切りにする。シタケは1cm幅に切る。
- (2) 油揚げは熱湯を掛けて油抜きをし、1cmの短冊切りにする。
- (3) ネギは小口切りにする。
- (4) 鍋にだし、(1)と(2)を入れ、野菜が軟らかくなるまで約10分煮る。
- (5) Aで調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。わんに盛り、(3)を散らす。  
(1人分約78kcal)

※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。

## ハクサイ漬

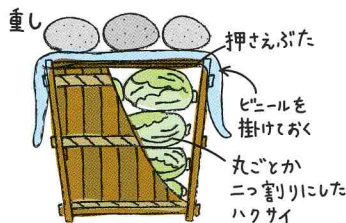
ハクサイといえば漬物。漬けたるにきちんと並べ、食塩をまぶしながら漬け込みます。特別な技など必要のない、ピュラーな漬物です。

### 材料

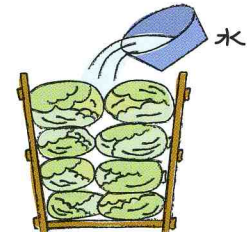
・ハクサイ  
 ・塩(ハクサイの重量の3~4%量が目安)

作り方

- (1) ハクサイはうま味を残して味よく漬けるため、風通しと日当たりの良い所に、1~2日間丸ごと干します。細かく切って干したりバラバラにして干すと、うま味が抜けてハクサイ本来の味が失われやすくなります。
- (2) ハクサイ全体に掛かるように塩を振り掛け、すき間ができないようたるに詰めていきます。
- (3) 重しは、始めはハクサイの重量の2倍の重さにし、水が上がってきたら1.5倍以下の重さとし、水が上がってこないときは差し水を入れます。
- (4) 水が上がって2日目から食べられます。ハクサイ漬は取り出した直後が一番うま味が強くなっています。



涼しい場所に置く。ハクサイを二つ割りにしたときは、切り口を上にしてすき間のないように詰める



水が上がってこない場合、差し水を入れる