

# 季節の ごはん&汁もの

かんたん!  
おいしい!

料理研究家 薫 かおる



## キノコのクリームソース丼

### 材料 (4人分)

豚薄切り肉……………300g	生クリーム……………1パック
タマネギ……………1個 (200g)	塩、コショウ……………各少々
シメジ……………1パック	温かいご飯……………800g
エリンギ……………1パック	A
シイタケ……………4枚	辛口カレールー(市販)…4かけ(100g)
インゲン……………50g	水……………3カップ
油……………大さじ2	

### 作り方

- (1) 豚肉に塩、コショウを少々振る。タマネギは薄切り、シメジは小房に分ける。エリンギは半分に切り短冊切りにする。シイタケは1cm幅に切る。
- (2) インゲンは、熱湯で色よくゆでる。二つに切る。
- (3) 鍋に油を熱し豚肉をいためる。肉の色が変わったら(1)のタマネギを合わせていため、キノコを加える。Aを入れて7~8分煮る。
- (4) 生クリーム、(2)のインゲンを入れ、塩、コショウで味を調える。
- (5) ご飯を器に盛り、(4)を掛ける。 (1人分約790kcal)

## ツナかきたまスープ

### 材料 (4人分)

ツナの缶詰(ノンオイルタイプ)……………1缶(80g)	塩、コショウ……………各少々
オクラ……………1パック	スープ
卵……………1個	水……………3カップ
かたくり粉……………小さじ2	スープのもと……………小さじ1
水……………大さじ1	

### 作り方

- (1) ツナは缶汁ごとよくほぐしておく。オクラはゆでて、3~4mmの小口切りにする。卵は溶きほぐす。
- (2) 鍋にスープを入れて温め、(1)のツナを入れ、塩、コショウで味を調える。水溶きかたくり粉でとろみをつける。再び沸騰したら、火を弱め(1)の卵を少しずつ流し入れる。
- (3) (1)のオクラを(2)に入れて盛りつける。 (1人分約54kcal)

※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。

## つくだ煮

つくだ煮は、魚介類や肉類をしょうゆ、みりん、水あめ、砂糖などを調合した調味液でじっくりと煮詰めて作る保存性のあるおかずです。山草類、野菜、果実などいろいろな材料が用いられます。

表1

### 材料と配合割合

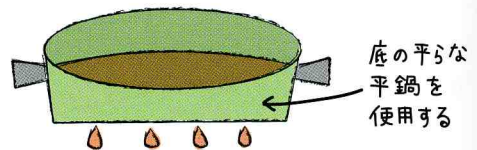
つくだ煮の材料1kgに対して調味液800cc使用

配合割合	
・水あめ……………150g	
・砂糖……………150~250g	
・しょうゆ……………200~400cc	
・水……………400cc(適量を加える)	

### 作り方

- (1) 表1の配合割合を参考にして調味液を作ります。使用する前に加熱し、沸騰させておきます。
- (2) 鍋に調味液を8割と材料を入れ、加熱・沸騰させ煮詰めます。初めに強火で約10分間、その後は火力を弱めて40~50分間ゆっくりと煮詰めていきます。
- (3) 味が染み込み、煮詰まってきたら、残りの2割の調味液を入れ、風味、色合いなどを確かめて仕上げます。
- (4) よくかき混ぜて調味液を染み込ませ、煮汁がなくなるまで煮詰めます。材料の形が崩れないよう注意しながら丁寧な作業を進めます。

※煮詰めて身の崩れやすいものは、前もって素焼きするか、軽く乾燥してから使用します。煮詰めの鍋は底の浅い平鍋を使います。熱が平均して全体に行き渡るような大きめの鍋がいいでしょう。



調味液は使用前に、いったん加熱し、沸騰させておく