

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

五目ご飯

材料(4人分)

| | |
|---------------|-------------------|
| 米……………米用カップ3 | ギンナン(殻なし)……………50g |
| 鶏もも肉……………200g | ニンジン……………100g |
| 酒……………大さじ1 | A だし……………450ml |
| しょうゆ……………小さじ1 | 酒……………大さじ2 |
| 油揚げ……………1枚 | しょうゆ……………大さじ1と1/2 |
| シメジ……………1パック | 塩……………小さじ1/2 |

作り方

- (1)米は洗って、たっぷりの水に漬け、30分以上置く。水気を切る。
- (2)鶏肉は1cm角に切り、しょうゆと酒をまぶす。
- (3)油揚げは油抜きをして小さく切る。シメジは小房に分ける。
- (4)ギンナンをゆでる。
- (5)ニンジンは梅などの抜き型で抜き、薄切りにしてゆでる。
- (6)米を炊飯器に入れ、A、(2)の鶏肉(漬け汁ごと)、(3)の油揚げ、シメジを入れて普通に炊く。
- (7)炊き上がったら大きく混ぜ、器に盛り(5)のニンジンと(4)のギンナンを飾る。
(1人分約590kcal)



落とし卵のみそ汁

材料(4人分)

| | |
|---------------|--------------|
| 卵……………4個 | 焼きふ……………少々 |
| 小ネギ……………3~4本 | だし……………600ml |
| 塩蔵わかめ……………10g | みそ……………大さじ2 |

作り方

- (1)ネギは小口切りにする。わかめは洗い、戻して小さく切る。ふは水で戻す。
- (2)だしを温め、みそを溶き入れる。
- (3)沸騰寸前になったらおたまで、(2)をぐるぐるかき混ぜ、渦巻きに卵を1個ずつ落とす。再び沸騰したら火を止め、ふたをして1~2分蒸らす(2個ずつ作るとうまくいく)。
- (4)わんにふとわかめを入れ、(3)を入れる。
(1人分約105kcal)

※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。

マヨネーズ ソース

欧米の家庭で使うソース類は、ほとんどが手作りで、好みでいろいろな香味料を使用して独自の風味を楽しんでいます。その中でもマヨネーズは卵黄の乳化力を利用し、植物油や食酢、香味料などをよく混ぜ合わせて作ります。油と酢が分離しないように作るのがコツです。

作り方

- (1)卵黄をボールに入れてよく砕く。クリーム状になるまでよくかき混ぜたら食塩と香味料を入れる。
- (2)食酢の1/2量を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、食用油と食酢を交互に入れて強めにかき混ぜる。泡立て器は常に一定方向だけに強にかき混ぜること。



卵黄が乳化しクリーム状になったら食用油と食酢を交互に入れながら強にかき混ぜると出来上がり

家庭でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行

表1

| 材料と配合割合 | | | |
|---------|--------------|---------|---------|
| 材料名 | 基本的な配合割合 (%) | 配合例A | B |
| 食用油 | 75 | 200cc | 500cc |
| 食酢 | 7 | 20cc | 50cc |
| 卵黄 | 15 | 45g(1個) | 90g(2個) |
| 食塩 | 1.5 | 2g | 5g |
| 香味材料 | 1.5 | | |
| コショウ | | 1g | 2g |
| からし | | 1.5g | 3g |
| 砂糖 | | 0 | 5g |

マヨネーズには決まった配合例はありませんが、基本的な例は表1の通りになります。参考にしながらかけてみてください。できたマヨネーズは生もので保存性はありませんが、新鮮なうちに使い切りましょう。