

# 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

## 中華丼

材料(4人分)

温かいご飯……………800g	サラダ油……………大さじ3
チンゲンサイ……………2株(240g)	かたくり粉……………大さじ2
ハクサイ……………2枚(200g)	A
ニンジン……………50g	水……………カップ2
ゆでタケノコ……………80g	スープのもと……………小さじ1
ショウガ……………1かけ(10g)	オイスターソース……………大さじ2
豚薄切り肉……………150g	塩……………小さじ1
ロールイカ……………150g	

作り方

- (1)チンゲンサイ、ハクサイは4cm長さに切る。ニンジン、タケノコは3cm長さの短冊切りにする。ショウガは皮をむき薄切りにする。
- (2)豚肉は3cm長さに切る。イカは3cmの短冊切りにする。
- (3)Aを合わせる。かたくり粉は大さじ4の水で溶く。
- (4)中華鍋に油を熱し、(2)の肉と(1)のショウガを入れていためる。肉の色が変わったら(2)のイカを入れていためる。続いて(1)のチンゲンサイ、ハクサイの軸、ニンジン、タケノコ、A、残りの葉を加えて煮立てる。材料が煮えたら(3)の水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ご飯に掛けて食べる。  
(1人分約590kcal)



## ハクサイのスープ

材料(4人分)

ハクサイ……………2枚	ハム……………2枚
ネギ……………10cm	水……………3カップ
ショウガ……………5g	中華スープのもと……………小さじ2

作り方

- (1)ハクサイは3~4cmに切る(軸は短冊切りに)。ネギは斜め切りにする。ショウガは皮をこそげて千切りにする。ハムは1cm幅に切る。
- (2)鍋に水とスープのもとを入れ、(1)も入れて熱し2~3分煮る。
- (3)塩、コショウ(材料外)各少々で味を調える。

(1人分約60kcal)

※プリント写真が必要な場合は実費でお分けします。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。

## 牛肉の酒粕漬

新酒の醸造時期には、日本酒独特の芳香と適度なアルコール分を含んだ良質の生粕(かす)が入手できます。肉や魚介類などの酒粕漬は、この良質な酒粕に短期間漬け込み、うま味と香味をつけたものです。

材料

- 生粕(1kg当り)の場合
  - ・焼酎カップ1/4杯
  - ・砂糖200g
- 板粕(1kg当り)の場合
  - ・水カップ1杯
  - ・焼酎カップ1と1/2杯
  - ・砂糖200~300gと水あめ50gをよく混ぜ合わせたもの
- ・牛肉
- ・塩(振り塩用:材料の重さに対して2.3%量)

作り方

- (1)酒粕の漬け床を作ります。
- (2)漬け込む材料の前処理をします。牛肉は脂肪の少ない赤身の部分だけを使い、血液や臭み取りのため、軽く振り塩をし、血抜きをします。手のひらでたたいて表面によく塩をつけ、2~3時間程度置きます。その後、表面に出てきた水気をきれいにふき取ります(洗ってはいけません)。
- (3)肉はガーゼなどの薄い布切れ(和紙でもよ

い)で包んで漬けます。漬け床は香味分が材料に十分染み込むよう、容器いっぱいの量を準備します。

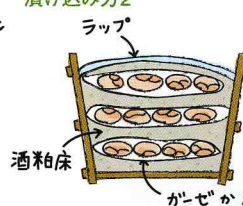
- (4)漬け床を2~3cmの厚さで平らに敷きます(漬け方は図を参照)。肉は2~3段までとし、漬け込んだらラップなどで表面を覆って密閉します。3~5度の低温で3~4日間漬け込みます。出来上がった粕漬肉は必ず火を通して食べること。また冷蔵庫内で貯蔵することが大切です。

漬け込み方1



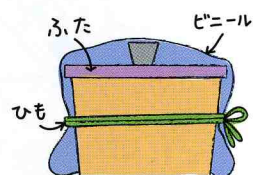
材料はくっつかないように間隔を空けて並べる

漬け込み方2



上段はたっぷり漬け床を置き、表面をラップで覆う。漬け床の厚さは2~3cmにし、交互に漬け込んでいく

熟成・保存



ふたをしてビニールで覆い、ひもで縛って密閉する。低温で3~4日漬け込む