

# 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

## チキンライス

材料 (4人分)

米(米用カップ)……………3カップ	A
タマネギ(半分)……………100g	水……………450ml
ニンジン……………50g	スープのもと……………小さじ1
鶏もも肉……………200g	トマトケチャップ……………100ml
バター……………大さじ2	ワイン……………大さじ2
クレソン……………1束(40g)	塩……………小さじ半分
スライスアーモンド……………20g	コショウ……………少々

作り方

- (1)米は洗って、ザルに広げ、水気を切る。タマネギはみじん切りにする。ニンジンは4mm角に切る。肉は1cm角に切る。Aを合わせる。クレソンは葉先を摘み取り、茎は1cm角に切る。
- (2)鍋にバターを溶かして、(1)のタマネギをいため、ニンジン、肉も加えいためる。米を加え2~3分いためる。
- (3)(2)を炊飯器に入れ、Aを加えて普通に炊く。炊き上がった(1)のクレソンの茎を入れ、大きく全体を混ぜる。
- (4)器に盛り、アーモンド(空いりする)を散らし、(1)のクレソンの葉を添える。  
(1人分約675kcal)



## チーズかきたまスープ

材料 (4人分)

ハウレンソウ……………1束(300g)	水……………3カップ半
卵……………2個	塩、コショウ……………各少々
粉チーズ……………大さじ2	
バター……………小さじ1	[かたくり粉……………小さじ1 水……………大さじ1]
スープのもと……………小さじ1	

作り方

- (1)ハウレンソウは熱湯でゆでて、水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。かたくり粉に水大さじ1を入れて混ぜる。
- (2)卵を割りほぐし、チーズを混ぜる。
- (3)鍋にバターを溶かし、(1)のハウレンソウをさっといためる。水(3カップ半)とスープのもとを加えて煮立てる。(1)の水溶きかたくり粉を加えてとろみがついたら、(2)を流し入れる。塩、コショウで味を整える。  
(1人分約85kcal)

※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。

## キャラメル

キャラメルは砂糖を主原料としたキャンデーです。風味をつけて作りやすくするために、水あめ・でんぷん・バター・乳製品・香料を加えています。

材料

砂糖(上白糖)……………850g
水あめ……………950g
バター(無塩)……………100g
コンデンスミルク……………500g
小麦粉(薄力粉)……………50g
香料(バニラ・オレンジエッセンスなど)……………適量
かたくり粉……………適量

※材料の砂糖と水あめは等量使用が一般的ですが、砂糖は結晶化しやすく柔軟さがないので、水あめをやや多めにします。

用具

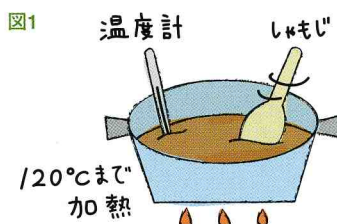
ステンレスボウル	温度計
泡立て器	めん棒
しゃもじ	ふるい
鍋(煮立て用)	

作り方

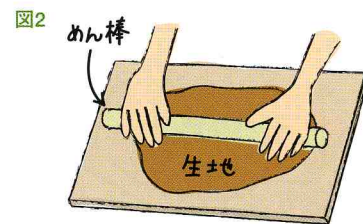
- (1)準備に掛かります。水あめを70~80℃の湯で湯せんして溶かします。バターをよくすりつぶし、小麦粉と混ぜ合わせておきます。
- (2)砂糖とコンデンスミルク(練乳)を混ぜ合わせます。そこに溶かした水あめを入れたあと、(1)で作ったバターと小麦粉の混合物を入れ、中火で60~70℃に加熱します。よくかき混ぜます。
- (3)鍋の底が焦げつかないように注意しながら、

弱火で煮詰めていきます(図1)。118~124℃の範囲内で煮詰めます。120℃まで温度が上がったら火を止め、最後に香料を入れます。

- (4)50℃ぐらいまで冷やしたら、まな板の上に広げます。めん棒で厚さ1cmぐらいに押し広げ、冷めてから1cm角に切りそろえます(図2)。このとき、かたくり粉を打ち粉として使用します。



弱火で煮詰めていく。120℃に温度が上がったら火を止めて最後に香料を入れる



めん棒で厚さ1cmぐらいになるまで押し広げる

## 家でつくるアレコレ

手づくり食品研究家 佐多 正行