



楽しく 食事を おいしく ご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

カツオの手こねずし

1人分約580kcal

作り方

- 1 米はといで、分量の水(またはすしめしコースのついている炊飯器の場合は、水加減をすしめしの目盛りに合わせる)に30分ほど漬けて炊く。すし酢を合わせておく。
- 2 Aを合わせる。カツオは1cm厚さの一口大に切り、Aに約20分漬ける。
- 3 シソ、ショウガは千切りにする。それぞれ水にさらし、ざるに取る。シソは飾り用を少し取り置く。ゴマは粗く刻む。
- 4 すしおけにご飯をあけて、すし飯を作る。
- 5 4を人肌に冷まし、ゴマ、ショウガ、シソを全体に混ぜる。カツオをざっくり混ぜ、カツオの漬け汁も適量を加える。器に盛り、飾り用のシソと刻みのりを散らす。

材料 (4人分)

米(米用カップ)……………3カップ
 水……………540ml
 カツオ(刺し身用さく)……………400g
 シソの葉……………20枚
 ショウガ……………大1かけ
 いりゴマ(白)……………大さじ3
 刻みのり……………適量
 すし酢
 砂糖……………大さじ1
 酢……………大さじ4
 塩……………小さじ1
 A
 しょうゆ……………大さじ4
 みりん……………小さじ2
 酒……………小さじ2
 砂糖……………小さじ1



もう一品

キュウリとベーコンのいため物

1人分約110kcal

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 キュウリは縦半分にして、斜め6~7mm厚さに切る。セロリは筋を取り、5mmの斜め細切りにする。タマネギは2~3mmの細切りにする。
- 3 フライパンに油を熱しベーコンをいためる。ベーコンから脂が出たらタマネギ、セロリ、キュウリをいため、スープのもとを加えて少しいためる。塩、コショウで味を調える。

材料 (4人分)

キュウリ……………2本(200g)
 セロリ……………1/2本(50g)
 タマネギ……………1/2個(100g)
 ベーコン……………3枚(60g)
 サラダ油……………大さじ1
 スープのもと……………小さじ1/2
 塩・コショウ……………各少々

