



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

カツオの彩り丼

1人分約478kcal

作り方

- 1 カツオは1cm角に切り、塩、コショウ少々を振る。
- 2 キュウリは6~7mm角に切る。タマネギは粗みじんに切り、塩少々して、しんなりしたら水気を絞る。
- 3 ピーマンは6mm角に切る。ミョウガは小口切りにする。シソの葉は千切り、ショウガは細く切って、針ショウガを作る。
- 4 Aを合わせ、1を漬ける。
- 5 器にご飯を入れ、4を漬け汁ごと載せる。2も載せ、3を飾っていただく(材料の1/4を使う)。すべて同じように作る。

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g
 カツオ(刺し身用 一節)……………300g
 キュウリ……………1本
 タマネギ……………1/4個(50g)
 黄ピーマン……………1/2個(70g)
 A
 [しょうゆ……………大さじ3
 みりん……………小さじ1
 サラダ油……………小さじ1
 ミョウガ……………2個
 シソの葉……………10枚
 ショウガ……………1片(15g)
 塩・コショウ……………各少々



カツオのくせが気になる方は、長く漬け汁に漬けたら、香味野菜(ネギ・ショウガ・タマネギ・ニンニクなど)をたくさん使くと、気になりにくくなります。

もう一品

新野菜のみそスープ

1人分約140kcal

作り方

- 1 新ジャガイモはたわしで皮をこすり取って、1cmの半月切り、またはいちょう切りにする。ゴボウもたわしでこすって洗い、4mm厚さの斜め切りにする。ニンジンも5mmのいちょう切りにする。タマネギは1cmの半月切りにする。
- 2 サヤエンドウは筋を取り、斜め半分に切る。
- 3 鍋にバターを溶かし、1をいため、Aを入れる。煮立ったら、あくを取り、約10分、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 4 2を入れ、ひと煮立ちさせる。みそを溶き入れ火を止める。

材料 (4人分)

新ジャガイモ……………小2~3個(200g)
 ゴボウ……………1/2本(100g)
 ニンジン……………1/2本(100g)
 タマネギ……………1/2個(100g)
 サヤエンドウ……………約10枚
 A
 [湯……………4カップ
 固形コンソメ……………2個
 バター……………10g
 みそ……………約大さじ3



みずみずしい野菜が出回る季節。旬の野菜を使って、季節感を盛り込んでみましょう。野菜をバターでいためるとこくをプラスできます。