

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

さっぱり親子のちらしずし



夏には色鮮やかでレモンの酸味が爽やかな、ちらしずしはいかがでしょう。具材におしんこを刻んで加えると、味の深みが広がり、食感も楽しめます。ご飯を炊くときに昆布と酒を加え、水加減を控えめにするのがポイントです。

材料 (4 人 分)

1食当たり約382kcal

米……………2合	大葉……………10枚
昆布……………5cm×5cm	レモンライス……………少々
酒……………大さじ1	白ごま……………10g
塩ザケ……………2切れ	合わせ酢
イクラ……………15g	酢……………大さじ4
キュウリ……………2本	砂糖……………大さじ1/2
しらす干し……………20g	塩……………小さじ1
たくあん……………20g	レモン汁……………大さじ3

作り方

- (1) 米をとき浸水させてから、ざるに上げておく。
- (2) 塩ザケはこんがり焼き、粗くほぐす。キュウリは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)を振り20分置いてから水気を絞る。たくあんは細千切り。大葉は千切り。
- (3) 炊飯器に通常より1割少なめに水を入れ、酒と昆布を加えて炊く。
- (4) ご飯が炊けたら昆布を取り除き、飯台かボウルに移して合わせ酢を回し掛け、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
- (5) 粗熱が取れたらキュウリ、たくあん、白ごまを混ぜ、サケ、しらす干し、大葉を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- (6) 器に盛り付け、レモンライスとイクラを飾る。

夏野菜のからし酢みそ添え



香ばしく焼いたナス、さっとゆでた色鮮やかなオクラとインゲン。いつもはしょうが醤油(じょうゆ)でいただく一品ですが、オリーブ油のこくをプラスした「からし酢みそ」を添えると、一味違うハーモニーを醸し出してくれます。旬の夏野菜をたっぷりお召し上がりください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約140kcal

ナス……………3本	からし酢みそ
インゲン……………8本	白みそ……………大さじ2
オクラ……………4本	酢……………大さじ1
ミョウガ……………1本	からし……………適量
生ワカメ……………20g	EVオリーブ油……………大さじ1

作り方

- (1) ナスはがくに1周切り込みを入れて取る。
- (2) オクラは茎元側の茶色い部分を1周切り取り、表面を塩でこする。
- (3) 焼き網または魚焼きロースターを強火で熱し、ナスの皮が真っ黒に焦げるまで3~4回、回しながら焼く。
- (4) 鍋に湯を沸かし、塩の付いたオクラとインゲンを2~3分、色が鮮やかな緑色に変わるまでゆでる。
- (5) ナスは熱いうちに皮をむき、縦4つに切る。オクラは縦2つに切る。インゲンは長さを半分にする。
- (6) 生ワカメは食べやすい長さに切る。ミョウガは千切りにする。
- (7) からし酢みその材料を混ぜ合わせる。
- (8) 野菜と生ワカメを器に盛り付け、からし酢みそを添える。