

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

白ごま風味の豆乳鍋



美肌・アンチエイジング・抗酸化パワー効果などがいっぱいのお鍋です。栄養豊富なごまは、練りごまにすると体への吸収率がアップします。薬味をスタチから食べるラー油に替えると、和風がエスニックへ変身します。お楽しみください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約540kcal

カキ	8個	お汁	
生サケ	2切れ	だし汁	300ml
豆腐	1丁	豆乳	500ml
ハクサイ	200g	白練りごま	大さじ3~4
シイタケ	4枚	白みそ	大さじ3~4
ネギ	2本	酒	大さじ1
		塩	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1
		薬味	
		ネギ	少々
		スタチ	1個
		食べるラー油	適量

作り方

- (1) 生サケ、豆腐、野菜類は食べやすい大きさに切る。薬味のネギは細切り、スタチは2等分にする。
- (2) 練りごまと白みそに、温めただし汁を少量ずつ加え、溶いておく。
- (3) 土鍋などにお汁の材料を全て入れ中火で温める。
- (4) (3)に具材を加え、カキとサケに火が通ったら器に取り分け、好みの薬味でいただく。

干し柿入り紅白なます



干し柿の優しい甘さにユズの爽やかな香りをプラス。ビタミンCが豊富ですので、お正月以外にもサラダ感覚でたっぷりお召し上がりください。甘味は体に優しい蜂蜜・メープルシロップ・アガベシロップなどがおすすめです。

材料 (2 人 分)

1食当たり約108kcal

ダイコン	200g	赤唐辛子	1本
ニンジン	30g	塩	適量
干し柿	1~2個	酢	大さじ2~3
ユズ	1個	蜂蜜など	大さじ1
昆布	1cm		

作り方

- (1) ダイコンとニンジンは皮をむき、短冊切りにする(ニンジンはダイコンより薄めに切る)。
- (2) 3%の塩水を作り(500mlの水なら塩大さじ1程度)、(1)を10分程度漬ける。しんなりとしたら、よく水気を絞る。
- (3) ユズの皮1/2個分は千切りにし、果汁は搾る。昆布は千切り、赤唐辛子は種を除き細い輪切り、干し柿は太千切りにする。
- (4) 酢、蜂蜜、ユズの果汁、昆布、赤唐辛子を混ぜた中に、よく水気を切ったダイコンとニンジンを加え、優しく混ぜ合わせる。
- (5) 30分以上なじませてから、器に盛りユズの皮を添える。