

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

カキと菜の花の豆乳マカロニグラタン



カキのうま味が詰まったマカロニグラタンです。チーズをたっぷり使っているので、豆乳でヘルシーに仕上げました。ホワイトソースを作る手間も省け、簡単でおいしい一品。季節の野菜を加えて熱々をお楽しみください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約587kcal

カキ……………8個	小麦粉……………大さじ2
菜の花……………1束	溶けるチーズ……………60g
タマネギ……………1/2個	オリーブ油……………適量
ブラウンマッシュルーム……………8個	酒……………大さじ1
マカロニ……………100g	みそ……………小さじ1
豆乳……………200ml	塩・こしょう……………各適量

作り方

- (1) カキは塩水でよく洗い、水気を切っておく。タマネギは薄切り、ブラウンマッシュルームは半分、菜の花は5cm長さに切る。
- (2) オリーブ油を温めたフライパンにタマネギを入れ、透明になるまで炒め、マッシュルームを加える。
- (3) たっぷりの湯でマカロニをゆでる。ゆで上がる直前に菜の花を加え、ざるにあげる。
- (4) (2)にカキを入れ、酒を加える。カキが白っぽくなってきたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせてから豆乳を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら、トロリとしてきたらみそ、塩、こしょうで味を調える。
- (5) (4)にマカロニと菜の花を加え、なじませたら、火を止める。
- (6) グラタン皿に薄くオリーブ油を塗り、(5)を入れてチーズを振り掛けてから200度に予熱したオーブンで15～20分、焼き色が付くまで焼く。

レンコンのオレンジ煮・ココナツ風味



レンコンを主役に考案しました。鮮やかなオレンジ色のレンコンは爽やかなフルーツの甘味と酸味、そしてココナツの香りが新鮮です。話題のココナツオイルには、アルツハイマー病の予防、ダイエット、免疫力アップなどのうれしい効果があるようです。併せてお楽しみください。

材料 (3 人 分)

1食当たり約105kcal

レンコン……………160g	ココナツオイル……………小さじ1
オレンジジュース (100%果汁) ……	塩……………少々
……………190ml	クレソン……………1/2束
レーズン……………30g	チャービル (ウイキョウゼリ) ……2本

作り方

- (1) レンコンは皮をむき3～4mm厚さに切り、酢水(材料外)に漬けてから水を切る。
- (2) 鍋にオレンジジュースとレーズンを入れ、沸騰したら塩を加えて味を調える。
- (3) (2)にレンコンを入れ、煮汁を掛けながら8～10分程度煮る。シャキシャキ感を楽しむために、火の通し過ぎには注意しましょう。
- (4) 火を止めてからココナツオイルを加え、全体を混ぜ合わせる(このまま置くと、さらに色・味がなじむ)。
- (5) お皿に盛り付け、クレソンやチャービルなどを添える。