

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

## ふわふわ卵の和風サンド



京都のカフェで初めて食べたときの感動が忘れられず、わが家流にアレンジしました。ふわふわの卵焼きにかつお節とのりのしょうゆ味がベストマッチ。卵の味は甘め、塩味、お好みで。

### 材料 (1人分)

1食当たり約538kcal

8枚切り食パン	2枚	からし	適量
卵	2個	マヨネーズ	適量
キュウリ	1/2本	しょうゆ	少々
トマト	1/2個	EVオリーブ油	小さじ1/2
大葉	4枚	てんさい糖 (なければ砂糖)	少々
かつお節	1g		小さじ1
焼きのり	1/4枚	塩	小さじ1/3
バター	適量		

### 作り方

- (1) かつお節にしょうゆを掛けておく。
- (2) キュウリはパンの長さに合わせ、薄切りにし塩少々を掛ける。トマトは薄切り、大葉はざく切りにする。
- (3) 卵2個を溶きほぐし、塩、てんさい糖を加えかき混ぜる。
- (4) フライパンにEVオリーブ油を入れ熱してから(3)を一気に加え、半熟状になるまで菜箸でかき混ぜる(空気を入れるように混ぜるとふんわり仕上がる)。パンの大きさに合わせ、四角く整えてから裏返し、火が通ったら火を止める。
- (5) トーストしたパンにバターを塗る。
- (6) 1枚のパンにかつお節、焼きのり、大葉、トマト、卵焼き、水気を切ったキュウリを重ねる。もう1枚のパンにからしとマヨネーズを塗って重ね、4等分に切る。

## カラフルピクルス



夏の野菜は種類も豊富で色が鮮やかです。野菜を使い切れそうもないときは、ピクルスを作ってみましょう。日持ちは約1週間。日に日に味や色が変化していくのも楽しみの一つです。お酢は2種類を組み合わせるとさらに味わい深くなります。容器は清潔なガラス瓶を用意しましょう。

### 材料 (4人分)

1食当たり約30kcal

ダイコン	80g	ピクルス水	
ニンジン	80g	米酢	200ml
キュウリ	80g	白ワインビネガー	150ml
カブ	80g	水	250ml
パプリカ (赤)	1/2個	塩	10g
セロリ	1/2本	てんさい糖 (なければ砂糖)	50g
オクラ	4本	ニンニク	1片
ミョウガ	2本	ショウガ	1片
下漬け水		粒こしょう (黒)	2g
水	500ml	粒こしょう (ピンク)	2g
塩	5g	ローリエ	2枚
		タカノツメ	2本

### 作り方

- (1) オクラは塩もみをし、がくの部分をむく。他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- (2) 下漬け水に野菜を漬け、一晩冷蔵庫に入れる。
- (3) ピクルス水の材料を鍋に入れ、一度沸かした後冷ます。
- (4) (2)をざるに上げ、キッチンペーパーなどでよく水気を取る。
- (5) 清潔な容器に(4)の野菜を入れ、冷めたピクルス水を全体が漬かるようにたっぷり注ぐ。
- (6) ふたをして冷蔵庫に入れて半日以上漬け込む。