

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

アユの土鍋ご飯



シンプルにアユを楽しむ夏の土鍋ご飯です。アユは意外にも栄養がいっぱい。カルシウムは真イワシの約3倍、ビタミンEや血液サラサラでおなじみのオメガ3脂肪酸の含有量も魚でトップクラスです。川魚ならではののはらわたも一緒に。

材料 (4 人 分)

1食当たり約348kcal

アユ……………2尾	アユの塩焼き用塩……………適量
米……………2合	ショウガ……………1片
昆布……………5×5cm	ミョウガ……………1/2個
調味水	ミツバ……………少々
酒……………大さじ2	
しょうゆ……………大さじ1	
みりん……………小さじ1	
だし汁……………酒・しょうゆ・みりんと足してカップ2になる量	

作り方

- (1) 米を洗い、30分以上浸水後、水を切っておく。
- (2) アユはぬめりとうるこを取り、肛門の辺りを軽く押してふんを出す。優しく水洗い後、キッチンペーパーで水気を拭く。全体に塩を振り、両面に焦げ目が付くように焼く(この後ご飯と炊くので、完全に焼かなくてよい)。
- (3) ショウガとミョウガは千切り、ミツバはざく切りにする。
- (4) 土鍋に米と調味水を入れてかき混ぜ、その上に昆布と焼いたアユを載せる。沸騰するまで強火、その後弱火で12分、最後にお焦げを作るために強火にして10秒加熱後火を止め10分蒸らす(ここまでふたは開けない)。
- (5) アユと昆布を取り出し、アユの頭、骨、ヒレなどを取り除き、身をほぐして土鍋に戻し、全体をかき混ぜる。ショウガ・ミョウガ・ミツバを散らす(アユのはらわたはお好みにより使用してください)。

豆腐のサラダ



暑い日に食べたい、サッパリしているけれどこくのあるサラダ。さまざまな香りと食感が楽しめ、どんどん食が進みます。残ったアボカドにもレモン汁を掛けて、ラップに包み冷蔵庫で保管しましょう。

材料 (2 人 分)

1食当たり約323kcal

豆腐……………1丁	ドレッシング
アボカド……………1/2個	しょうゆ……………大さじ1と1/2
レモン汁……………少々	酢……………小さじ1
キュウリ……………1本	ワサビ……………少々
トマト……………1個	ごま油……………小さじ1
タコの足……………1本	
オオバ……………4枚	
白ゴマ……………少々	

作り方

- (1) 豆腐は軽く水切り後、食べやすい大きさに切る。
- (2) アボカドは縦半分になり、種を除き、乱切りにし、レモン汁を掛ける。
- (3) キュウリ、トマト、タコは食べやすい大きさに切る。オオバは千切りにする。
- (4) 豆腐の上に(2)(3)と白ゴマを載せる。
- (5) ドレッシングの材料を混ぜ、いただく直前に掛ける。