

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

## 冷やしてもおいしい夏おでん



おでんという冬のイメージですが、夏野菜がたっぷりの夏おでんもおいしいですよ。調理時間が短く、冷める間に味が染み込んでくれるのもうれしい、主婦の味方。隠し味はさっぱり梅干し。いろいろな具材でお楽しみください。

材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約334kcal

さつま揚げ……………2枚	ミョウガ……………1本
がんもどき(小)……………2個	オクラ……………4本
ちくわ……………1本	調味水
こんにゃく(小)……………1枚	〔だし汁……………6カップ
はんぺん……………1枚	酒……………大さじ2
ミディトマト……………4個	しょうゆ……………小さじ2
ズッキーニ……………1/2本	塩……………小さじ1
トウモロコシ……………1/2本	梅干し……………2個
シタケ……………2枚	

### 作り方

- (1) こんにゃくは塩でもみ、熱湯に入れて4～5分ゆでて水を切る。
- (2) さつま揚げとがんもどきに熱湯を掛け、油抜き後水気を切る。
- (3) オクラは塩もみしながら洗う。材料は食べやすい大きさに切る。
- (4) 大きめの鍋に調味水と梅干しを入れ、沸騰後、野菜以外の材料を加え5～6分ほど中火で煮る(沸騰させない)。
- (5) (4)にズッキーニ、トウモロコシ、シタケを加え3～4分、その後、ミディトマト、オクラ、ミョウガも加え1～2分煮て火を止める。
- (6) 冷製の場合は、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
- (7) からし、七味唐辛子、ゆずこしょうなどお好みの物を添えていただく。

## ねばとろ丼 漬け卵添え



ご飯に3種の「ねばとろ」を載せた、暑い日にぴったりの丼です。しょうゆ漬けの卵黄は濃厚なうま味がいっぱい、やみつきになるおいしさ。漬けたしょうゆも忘れずに、ご飯に掛けてお召し上がりください。

材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約428kcal

ご飯……………茶わん2杯	しょうゆ漬け卵
納豆……………カップ1	〔卵黄……………2個
ナガイモ……………100g	しょうゆ……………小さじ2
オクラ……………4本	みりん……………小さじ1/2
かつお節……………2g	

### 作り方

- (1) しょうゆとみりんの中に卵黄を入れ、冷蔵庫で寝かせる(3時間～5日を目安に、お好みの味に漬ける)。
- (2) ナガイモは皮をむき、すりおろす。
- (3) オクラは塩でもみ洗いし、熱湯で1～2分ゆでてから薄く切る。飾り用はそのまま、それ以外はかつお節とかき混ぜる。
- (4) 納豆はかき混ぜる。
- (5) ご飯にナガイモ、オクラ・納豆を盛り付け、しょうゆ漬け卵を載せていただく。