

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

カリフラワーの明太マヨ添え



鮮度が良ければ生で食べられるカリフラワーはビタミンCがたっぷりです。コリコリとした食感や甘味を楽しむために、ゆで過ぎには注意。持ったときにずっしりと重く、しっかりと堅くて新鮮な物を選びましょう。

材料 (2 人 分)

1食当たり約78kcal

カリフラワー…………… (小) 1個	辛子明太子かタラコ……………20g
インゲン……………6本	酢……………小さじ1
マヨネーズ……………10g	塩……………少々

作り方

- (1) 3cmほどの水を沸騰させた鍋の中に塩、カリフラワー、インゲンを入れ、ふたをして2～3分蒸しゆでし、ざるにあげる(余熱で火が通ります)。
- (2) 皮から出した明太子、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせる。
- (3) カリフラワーとインゲンを皿に盛り付け(2)を添え、切り分けながらいただく。

サンマの缶詰ピラフ



常備しておく便利な魚の缶詰を使ったピラフです。サンマやイワシのしょうゆ煮以外にムール貝やカキの煮たもの、オイルサーディンなどいろいろな缶詰がありますのでお試しください。炊飯器で作るときは、お米の上に炒めた野菜とサンマを載せて炊いてください。

材料 (4 人 分)

1食当たり約535kcal

米……………3合	オリーブ油……………大さじ1
サンマのしょうゆ煮缶詰……………1缶	レモン……………1/2個
タマネギ……………1/2個	調味水……………540ml
ニンジン……………1/3本	サンマの煮汁……………全量
セロリ……………1本	酒か白ワイン……………大さじ2
マッシュルーム……………6個	塩……………適量
パプリカ……………1/2個	コショウ……………少々
ニンニク……………1片	ブイヨン……………
ショウガ……………1片	煮汁と酒にブイヨンを足して540ml

作り方

- (1) 米は洗い30分以上浸水させてから、よく水を切る。
- (2) ニンニクとタマネギは粗みじん切り、ニンジン、セロリ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る、パプリカは細切り、ショウガは千切りにする。
- (3) 調味水は煮汁とブイヨンの味により、塩味を調整する。
- (4) 厚手の鍋にオリーブ油とニンニクを入れ温め、タマネギを加えて炒める。タマネギが透明になり始めたなら米を加えてオリーブ油を絡ませ、ニンジン、セロリ、ショウガも加えて全体をなじませる。
- (5) 中火で調味水を注ぎながらかき混ぜ、沸騰し始めたらサンマ、マッシュルーム、パプリカを上に乗せふたをする。極弱火で12分したら米に火が通ったことを確認し、火から下ろし10分蒸らす。
- (6) 全体を優しく混ぜ、レモンを添えていただく。