



2015 JULY

- きゅうりの寒天寄せ
- なすで三品
- イカ寿司
- 手羽先とニンニクの甘辛煮
- 白身魚のから揚げラー油ソース
- 夏野菜の粕漬け



■ きゅうりの寒天寄せ

きゅうり	1本
長いも	50g位
塩麴	小1
粉寒天	4g
だし汁	300ml
白出し	大1
みりん	大1
塩	少々
ホタテフレーク缶	1缶

- 1 きゅうりは洗って皮ごとすりおろす。長いもは皮をむいてすりおろし、きゅうりと合わせ塩麴で下味をつける。
- 2 鍋にだし汁と粉寒天を入れ混ぜてから火をつけ、沸騰したら1分位煮溶かす。調味料を入れて混ぜる。
- 3 2に1のすりおろしを少しずつ混ぜながら加え、流し缶に入れて冷やし固める。
- 4 固まったら適当な大きさに切っておろししょうがをのせる。

■ なすで三品！

●揚げ茄子の海苔和え

なす	3本
もやし	1/3袋
海苔佃煮	大2
煎りごま	大1
万能ネギ	適量

●蒸し茄子の薬味野菜のせ

なす	3本
わかめ・長ネギ・大葉	
みょうが・しょうが	

●水茄子とトマトのサラダ

水茄子	1個
フルーツトマト	3個
生ハム	4枚
マヨネーズ	大2
生クリーム	大2
塩麴	小2
しょう油	少々
粉チーズ	少々
サラダクレソン	適量

- 1 なすは乱切りにして水気を拭き、素揚げにする。
 - 2 もやしは洗ってさっと茹でる。
 - 3 1と2を海苔の佃煮で和え、ごま・万能ネギをふる。
- 1 なすは縦半分に切り、鍋に湯を張って蒸し台を置いた上にのせ4～5分蒸し、冷ましておく。
 - 2 薬味野菜をカッターにかけみじん切りにする。
 - 3 2に煎り酒・麵つゆで味をつけ、1にかける。

- 1 水茄子は薄切り・トマトは乱切りにして軽く塩を振る。
- 2 生ハムは食べやすい大きさに切る。
- 3 マヨネーズ・生クリーム・塩麴・しょう油を混ぜ合わせソースを作る。
- 4 皿に1・2とクレソン（ベビーリーフ・ルッコラなど）を盛り、ソースを添える。

■ いか寿司

いか（するめいか）	3尾
だし汁	1C
白出し・みりん	各大1
すし飯（枝豆・）	
谷中しょうが	

- 1 いかは足の部分から胴と足をはがし、目の部分を持って引っ張りワタを抜き取り、骨を抜き中をきれいに洗う。
- 2 鍋に出し・白出し・みりんを入れて煮立たせ1を入れて1～2分煮てそのまま冷ましておく。
- 3 炊いたご飯にすし酢を混ぜずし飯を作り茹でた枝豆を混ぜ、2のいかの中に詰める。
- 4 3を食べやすい大きさに切って酢どりしょうがを添える。

■ 手羽先とにんにくの甘辛煮

手羽先	8本 (500g位)
にんにく	丸2個
しょうが	1片
赤唐辛子	2本
しょう油	大4
みりん	大4
砂糖 (ざらめ)	大2・1/2
水	
オクラ	1P

- 1 手羽先は先端を切り落とし、熱湯で4~5分茹でる。
- 2 鍋に調味料を入れ、包丁の背でつぶしたしょうが・小さく切った赤唐辛子・外側の皮をむき、小分けにして皮をむいたにんにくを加える。
- 3 2に1を加え、手羽先がかぶる位の水を入れて、コトコトと煮汁が少なくなるまで40~50分煮る。
- 4 塩磨きをしてさっと茹でたオクラを添える。

■ 白身魚のから揚げラー油ソース

白身魚	2切れ
天ぷら粉	60g
水	100ml
食べるラー油	大3
アーモンド	10粒
万能ネギ	1/3束
春雨	適量
そうめん	適量

- 1 白身魚はキッチンペーパーでしっかり水気を切ってさっと片栗粉を振る。
- 2 1を 水で溶いた天ぷら粉にくぐらせ180度の揚げ油で揚げる。
- 3 春雨とそうめんをそれぞれからりと素揚げにする。
- 4 食べるラー油に砕いたアーモンドと万能ネギの小口切りをたっぷり混ぜてソースにする。
- 5 皿に揚げたそうめんをしき、1のをせ4をかけ揚げた春雨を散らす。

■ 夏野菜の粕漬け

きゅうり	2本
なす	2本
ミョウガ	2個
新しょうが	1個
大根	5cm
粕 (練り粕)	100g
砂糖	大2弱
塩麴	大1
みりん	50ml
塩	少々 小1/2 ~ 1/2

- 1 粕に砂糖・塩麴・みりん・塩を加えて混ぜ、粕床を作る。
- 2 きゅうりは洗って水気を拭き半分に切って縦半分に切る。なすも縦半分、みょうがも縦半分に切る。
- 3 新しょうがは2cm幅、大根は4つに切る。
- 4 ビニール袋に1・2・3を入れ、もんでなじませる。
- 5 冷蔵庫で一晩以上つけ、味がなじんだら粕を落として食べやすい大きさに切る。

(急須で)