

マグロの漬け丼 アボカド添え

簡単で美味しい、マグロの漬け丼です。
 マグロの代わりに鯛やサーモンの刺身なども、
 カツオは漬けダレに搗った生姜を入れると生
 臭みも消えます。時間があれば、削り節を入
 れた土佐しょう油の漬けダレも美味しいです。

<材料(2人分)>

ご飯(300g)
 マグロの刺身 (200g)
 漬けダレ
 酒 (大1)
 みりん (大1)
 しょう油 (大2)
 青じそ (10枚)
 せん切りのり (少々)
 白ごま (少々)
 卵黄 (2)
 わさび
 アボカド (1個)

<作り方>

1. 下準備

①みりん・酒・しょう油を小鍋に入れて一煮立させ (煮切る)、冷ましておく

②漬けダレが冷めたら、バットにマグロを並べ、漬けダレをかけて、15~30分程おく

(タレはご飯にかける分を残しておく)

③青じそは洗って軸を取り、ペーパーで水気を取ってせん切り

2. 器に盛る

①アボカドは縦に一周 包丁を入れて、2つに割って種を取り、皮をむいて適宜の幅に輪切りにする

②器にご飯を盛り、漬けダレ (小1) を回し入れ、のり・青じそを全体に散らす

③器の1/4にアボカドをのせ、その周りにマグロを並べる

④中央に卵の黄身をのせ、白ごまを散らし、わさびを添える

オレンジかん

爽やかな味のオレンジかんです。簡単ですので、是非作ってみてください。

材料 (4人分)

オレンジ (中2個)
 粉寒天 (4g)
 砂糖 (大1)
 はちみつ (大1)
 水 (300ml)
 ミント

<作り方>

1. オレンジは絞って汁を取る (約150ml程になる)

2. ①鍋に水・砂糖・粉寒天を入れて火にかけ、よく混ぜながら2~3分煮て火を止める

(寒天は沸騰しても良い)

②オレンジの汁を加えて混ぜ、粗熱が取れたら器に注ぎ、ミントをあしらって冷蔵庫で冷やし固める

小松菜と椎茸の白和え

栄養満点の白和えの具材の取り合わせは、ほうれん草・枝豆・アスパラなどいろいろです。

具材は長さを揃えて切ると見た目もおおいそうです。和えて時間を置くと具材から水気が出てきて水っぽくなりますので、できるだけ早く召し上がって下さい。

<材料 (4人分)>

木綿豆腐 (1/2 丁)
小松菜 (1 かぶ)
椎茸 (2 枚)
こんにゃく (50g)
人参(葉付きの方から 4cm)

調味料 (A)

出し汁 (100ml)
薄口しょう油 (大1)
みりん (大1)

調味料 (B)

砂糖 (大2)
みりん (大1)
薄口しょう油 (大2)
白練りごま (大1)

* 出し汁用 (削り節 5g)

即席出しの作り方

茶こしに削り節 1 パック
を入れ、熱湯 100ml を注
ぎ入れる

<作り方>

1. 下準備

- ① **椎茸**は石づきを取り、せん切り
- ② **小松菜**は洗って、茎と葉に分けて2つに切る
- ③ **人参**は4cm 長さのせん切り
- ④ **こんにゃく**も4cm 長さの細めのせん切り
- ⑤ **豆腐**は大きめのさいの目に切る

2. ①鍋に**水と豆腐**を入れ、弱火にかけ、豆腐がゆらゆらとしてきたらザルに上げて冷ます

②**小松菜**を茎から茹でて箸でザルに引き上げ冷まして絞り、4cm 長さに切る

③そのお湯で**こんにゃく**を茹でる (臭味を取る為)

3. ①小さな鍋に**調味料 (A)・人参・こんにゃく・椎茸**を加えて火にかけ、火を弱めて3~4分煮て冷ます

②冷めたら**小松菜**も入れて混ぜる

4. 白和え衣を作る

すり鉢に**豆腐と調味料 (B)**を入れ、豆腐をつぶしながらすりこぎですり、調味料が混ざったら完成!

***クリーミーな衣がお好みならよく播る**

5. 和える

白和え衣のすり鉢に**小松菜・人参・椎茸・こんにゃく**を加え、混ぜ、器に盛る

アスパラの味噌汁

漬け丼で残った白身を味噌汁に利用しました。

<材料 (2人分)>

アスパラガス (2~3本)
卵の白身
白味噌
煮干し粉

<作り方>

1. **煮干し粉**を茶こしパックに入れて煮出す
2. **アスパラ**は堅い部分をピーラーでそいで、斜め切る
3. 卵白を溶く
4. 出し汁に**アスパラ**を入れ、サッと煮て**味噌**で味を調える
5. **卵白**を回し入れ、沸騰寸前に火を止める