

お料理レシピ AOKI COOKING 2010 APRIL

おからバーグ

(材料 4人分)



鶏ももひき肉	150g
たまご	1個
長ねぎ(みじん切り)	1/2本
しょうが(みじん切り)	1かけ
みそ	大さじ1
塩	小さじ1/2

おから	100g
豆乳	大さじ4
片栗粉	大さじ2
にんじん	4cm
ピーマン	1個
えのき(小)	1袋

【たれ】	
しょうゆ	大さじ3
みりん	〃
砂糖	〃

(つくり方)

- 1 おからに豆乳を加え、しっとりするくらいまでよく混ぜる。
- 2 別のボウルに(A)を入れてよく混ぜ、ねばりが出たら、(1)と片栗粉を入れてよく混ぜてタネを作る。
- 3 にんじん、ピーマンは千切りにし、えのきは石づきを切り落とし、長さを3等分にして(2)に加えて混ぜる。
- 4 フライパンを熱し、おからバーグの両面を焼いたら、蓋をして弱火で5分ほど、しっかり火を通す。たれの材料を混ぜて回し入れ、フライパンをゆすりながら絡める。

春野菜の蒸しいため

(材料 4人分)

そら豆	1袋
アスパラガス	2束
スナップえんどう	1袋

水	適量
顆粒だし	ひとつまみ
塩	少々

グレープシードオイル 少々

(つくり方)

- 1 そら豆はさやから出し、黒い芽の反対側に切り込みを入れる。アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、半分に切り、塩・少々をまぶしておく。スナップえんどうは筋を取りのぞく。
- 2 蒸し炒めを始める。フライパンにそら豆を入れて、【水・大さじ3、顆粒だし・ひとつまみ、塩・ふたつまみ、グレープシードオイルひとたらし】蓋をして、強火・1分。蓋をはずして、アスパラガスを入れて直ぐに蓋をし、強火・1分。スナップえんどうを入れ、塩・ひとつまみ加え、強火・1分。(途中、水分が無くなりそうなら適量加えること)
- 3 フライパンからあけて、粗熱が取れたら、そら豆の皮をむき、器に盛りつける。

高野豆腐のからりと甘酢和え

(材料 4人分)



高野豆腐	2枚
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
和風だしの素	少々
にんにく(すりおろし)	少々

片栗粉	適量
揚げ油	適量
トマト	小1個
きゅうり	1本
セロリ	1/2本
塩	少々

【甘酢】	
お酢	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	少々

(つくり方)

- 1 熱湯で戻した高野豆腐の水気を固く絞り、さいの目に切る。(A)を合わせてタレを作り、高野豆腐にしみ込ませて軽く水気を絞り、片栗粉をまぶす。*ポリ袋を使うと便利です
 - 2 トマト、きゅうり、セロリは1cmの角切りにし、塩・少々を振ってしばらくおく。
 - 3 (1)を中温の油でこんがり揚げる。
 - 4 (2)の野菜と一緒に合わせ、甘酢で和える。
- * 高野豆腐にたれをしみ込ませるときは、ムラにならないように押しつけるように染み込ませます。

牛すぼろの小丼

(材料 作りやすい量)



牛ひき肉	300g
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
実山椒のつくだ煮	大さじ2

水	2カップ
ご飯	適量
もみのり	〃
万能ねぎ(小口切り)	〃

(つくり方)

- 1 鍋に牛ひき肉、水・2カップ、(A)を入れて混ぜ合わせて中火にかけ、菜箸でほぐしながら煮立てる。
- 2 浮いてきたアクをすくい取り、中火より弱めの火加減で汁気がなくなるまで煮煮める。
- 3 ご飯にもみのりを混ぜて小丼に盛り、牛すぼろを適量のせて万能ねぎを散らす。

新たまねぎと生わかめの味噌マヨ (材料 4人分)



新たまねぎ	小2個(200g)
生わかめ	100g
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ポン酢	大さじ1
すりごま	適量

(つくり方)

- 1 玉ねぎは縦に切り、出来るだけ薄くスライスする。3・4回水を替えながら、たっぷりの冷수에辛味が抜けるまでさらす。
- 2 わかめは洗って一口大のざく切りにする。
- 3 玉ねぎとわかめの水気をよく切って器に盛る。
- 4 (A)をなめらかに混ぜて、食べる時に(3)にかけ、すりごまをかける。

豆乳青汁プリン

(材料 プリン型(大)8個分)



豆乳	1000ml
水	100ml
粉寒天	1袋(4g)

きびこ	大さじ6
塩	ひとつまみ
Nu-Pak青汁	4袋

【きびこシロップ】	
水	1カップ
きびこ	100g

(つくり方)

- 1 粉寒天と分量のきびこの大さじ1を混ぜ合わせる。
- 2 鍋に、水と残りのきびこ、塩ひとつまみを入れて火にかけ、沸騰したら(1)を入れ、弱火で混ぜながら、きびこが溶けて混ぜるようにならぬよう少量煮る。
- 3 豆乳を入れる。沸騰する少し前に青汁を入れてよく混ぜる。全体がよく混ぜたら火を止める。
- 4 水でぬらしたプリン型に(3)を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 きびこシロップを作る。小鍋に水、きびこを入れて中火にかける。沸騰したら少し火を弱め、ゆるいとおろみがつくまで煮る。*冷めると固くなるので煮つめすぎないように。
- 6 プリンを型から外す。プリン型を手のひらの上に逆さまにのせ、強くふって型から外し、皿にすべらせてのせ、シロップをかける。*プリン型を使わずに器に流して固めてもいいです。