

お料理レシピ AOKI COOKING 2010 DEC

薬膳火鍋 (材料 6人分)



豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
あおきフード鶏団子の具 1袋(300g)
牡蠣(塩で洗う) 1パック
しいたけ 6個
エリンギ 2本
しめじ、タモギ茸 2パック
青梗菜 2本
さつまいも(大) 1本
マロニー 1袋
ねぎ 1本
白菜 3枚

【鍋具】

中華鍋

【追加用スープ】

水 500cc
アマタケ鶏ガラスープ 1袋
ウェイパー 少々
トウチ(刻んだもの) 適宜

【薬膳スープ】

水 700cc
アマタケ鶏ガラスープ 2袋
中国煮込み用スープの素 1袋
にんにく 5かけ
赤唐辛子 5本
なつめ 10個
くこの実 軽く一握り
花山椒 小さじ1
白ゴマ 小さじ1
豆板醤 大さじ1
ラー油 小さじ2
ウェイパー 大さじ1
トウチ(刻んだもの) 大さじ1
中国漢方食材(あれば)
・党参 …滋養強壮 2本
・草菓 …温熱効果 少々
・甘草 …デトックス 少々

(つくり方)

- 1 薬膳スープを作る。土鍋に水+鶏ガラスープを入れ、あれば漢方食材を入れて浸しておく。残りの材料を入れ、中火でじっくり煮出してスープを作る。
- 2 しいたけは軸を切る。エリンギは縦にスライス。しめじはほぐす。青梗菜は一枚ずつはがす。ねぎは斜め切り。白菜は適当な大きさに切り分ける。サツマイモは皮をむいて1cm厚さの板状に切り、水にさらしてからレンジで軽くチンしておく。
- 3 煮出した薬膳スープに鶏団子の具を一口大に丸めて入れていく。鶏団子が煮えたら他の食材も加えて煮ながらいただきます。
- 4 途中、スープが減ってきたら、追加用スープを適宜加えてください。ウェイパーは多く入れ過ぎると人工的な味になるので注意して。
- 5 鍋具は軽く茹でて水洗いした中華鍋を入れて召し上がれ。

* その他の具材として、あおき冷凍餃子もオススメです。鍋で煮るとスープが濁るので、水餃子にしたものをスープでいただく美味しくいただけます。



ピータン豆腐

(材料 4人分)

絹ごし豆腐 大1丁
ピータン 2個
白髪ねぎ 適量
香菜 //

【たれ】

しょうゆ 大さじ2
太白ごま油 大さじ2
酢 大さじ2
豆板醤 大さじ1/2
ザー菜(みじん切り) 大さじ1

(つくり方)

- 1 豆腐は1.5cm厚さに切る。ピータンは粗みじん切りにする。
- 2 器に豆腐を盛り、ピータンと白髪ねぎをのせたら、合わせたタレをかけて、香菜を散らす。

クリームチーズロール (材料 4人分)



クリームチーズ 100g
スモークサーモン(みじん切り) 25g
アボカド(粗く刻む) 1/2個
レモン汁 小さじ1
ブラックペッパー 少々

きゅうり 1本
スモークサーモン 4枚
かいわれ大根 少々
いくら //

(つくり方)

- 1 ボウルで、クリームチーズとサーモンを練りまぜる。アボカド、レモン汁も加えて合わせ、ブラックペッパーで味を調える。
- 2 サーモンのスライスを広げ、(1)を軍艦巻きのように巻く。縦に置き、かいわれ大根を数本クリームチーズに挿しこむ。
- 3 ピーラーできゅうりを縦にリボン状に薄くスライスする。(2)と同じようにクリームチーズを巻き、いくらを上飾る。

杏仁酥 ~中華風アーモンドクッキー~

(材料 12個分)



薄力粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
重曹 小さじ1/4弱
ショートニング 60g
上白糖 60g

たまご 1/2個
白ゴマ 20g
アーモンドフードル 30g
たまご液(つや出し用) 適量
アーモンド 12粒

(つくり方)

下準備 ・アーモンドをオーブン130℃で10分間、空焼きする。・粉類は合わせて振るっておく。
・白ゴマとアーモンドフードルを混ぜ合わせておく。

- 1 ボウルで、ショートニング+砂糖をすり混ぜる。
- 2 卵を溶いて(1)に少しずつ加えてまぜる。
- 3 (2)にアーモンドフードル+白ゴマを加え、振った粉も加え、さっくりまぜる。
- 4 (3)を2cm位のボール状に丸め、平らなもの(コップの底)で上から圧して4cm位にのばす。(強力粉をはたと生地がくっつかない)
- 5 生地の上にたまご液を塗り、アーモンドを真ん中に置く。
- 6 クッキングシートを敷いた天板に生地を並べ、170℃に予熱したオーブンで14~15分、きつね色になるまで焼く。