

お料理レシピ AOKI COOKING 2011 MARCH

目に目に暖かくなり芽吹く3月。ひな祭り、卒業祝い、送別会と人の集まる機会の増える季節です。今月は『女子会』をイメージして華やかなメニューをご紹介します。

春野菜のうす紅 ちらし寿司

(材料 6人分)



白米	3合
黒米	大さじ2
すし酢	100cc
そら豆	12個
菜の花	1/2束
スナップえんどう	6本
ミニアスパラガス	18本
ゆで筍(できれば穂先)	1/2本
ベビーリーフ	適量
生ハム	6枚
パルミジャーノレジャーノ	適量
黒こしょう	適量
粒マスタード	大さじ1
マヨネーズ	大さじ4

(つくり方)

- 1 米と黒米を洗ってザルに上げて20分程おき、3合分の水で炊く。
- 2 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。スナップえんどうは筋をとる。アスパラガスは半分になり、塩-少々をふる。ゆで筍は縦にスライスする。菜の花は洗い、固い部分を切り落とす。ベビーリーフは水に放ち、シャキッとさせる。
- 3 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-ひとつたらし】蓋をして、強火-1分。蓋を外し、アスパラガス、スナップえんどうを入れて直ぐに蓋をし、強火-30秒。菜の花を入れ、塩-ひとつまみ加え、強火-30秒。ゆで筍を入れ、強火-30秒。
- * 途中、水分が無くなりそうなら適量加えること。
- 4 フライパンからザルにあけて冷ます。粗熱が取れたら、そら豆は皮をむく。スナップえんどうはさやを開く。菜の花は食べやすい長さに切る。
- 5 米が炊けたら温かいうちにすし酢を加え混ぜ合わせ、うちわであおぎ冷ます。
- 6 器に酢飯を盛り、各野菜、生ハムを飾り、パルミジャーノをピーラーで削って散らし、黒こしょうをふる。
- 7 粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせたものを上にかける。
- * ジップロック(小)に入れ、袋の角を切り、線を描くようにかけるとgood!

鯖とはまぐりの ワイン蒸し

(材料 2人分)



さわら(切り身)	2切れ
塩、こしょう	少々
はまぐり(小)	10個
たまねぎ(みじん切り)	1/4個
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブオイル	適量
白ワイン	100cc
パセリ(みじん切り)	適量

(つくり方)

- 1 はまぐりは海水の濃さの塩水(分量外)に浸し砂を吐かせる。殻をこすり合わせてよく洗い、ザルに上げる。さわらは両面に塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンにオリーブオイル適量を引き、さわらを軽く焦げ目がつくまで焼き、取り出しておく。
- 3 (2)のフライパンにオリーブオイル少々、にんにくを入れて弱火にかける。香りがしたらたまねぎを入れて中火でしんなりするまで炒め、さわら、はまぐり、白ワインを加え、蓋をして蒸す。
- 4 はまぐりの口が開いたら取り出し、器に盛り、パセリを散らす。

いちごとミルクの 春色2色ゼリー

(材料 6個分)



【いちごゼリー】	
いちご(小)	1パック
水	適量
板ゼラチン	6g
グラニュー糖	50g
キルシュ	大さじ1
レモン汁	小さじ2
【ミルクゼリー】	
牛乳	150g
生クリーム	150g
コンデンスミルク	50g
板ゼラチン	3g
いちご(飾り用)	3個
〃(フィリング用)	25~30g

* ゼリー用のいちごから取り置くこと。

(つくり方)

- 1 いちご(飾り用)はヘタを付けたまま半分になるまで切る。残りのいちごのヘタを落とし、フィリング用に30g取り出し、5mm角に切っておく。
- 2 いちごゼリーを作る：残ったいちごの重さを計量し、水を足して350gにする。
- * いちごの量は最低でも200gは必要。
- 3 (2)をミキサーにかけ、ジュースにして鍋に移し、グラニュー糖を加え、火にかけて溶かし、火を止めてからキルシュ、レモン汁を加える。
- 4 (3)のアクを取り除き、粗熱が取れたら、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- 5 ボウルに移して、氷水にあて、とろみがつくまで冷やしたら、グラスに流し入れ、5mm角に切ったいちごを散らし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 ミルクゼリーを作る：鍋に材料全部を入れて軽く沸騰したら火を止める。粗熱が取れたらふやかしたゼラチンを入れて溶かす。ボウルに移し、氷水にあてて冷やす。
- 7 いちごゼリーの表面が固まったら、ミルクゼリーを上から流して冷蔵庫で冷やし固める。
- 8 仕上げ：2色ゼリーにいちご(飾り用)をのせる。

粉ゼラチンを使用する場合

粉ゼラチン(6g) → 水-大さじ3でふやかしておく。
〃(3g) → 水-大さじ1.5でふやかしておく。

* 必ず、湯せんで溶かしてから加えること。