



ちょっと嬉しい春の予感♪
チャチャッと作れる簡単中華で、優しい春のおもてなし。



- 鯛の香味蒸し**
- (材料 4~5人分)
鯛 (塩・少々まぶす) 1尾 (約30cm)
- A (しょうが 1かけ
長ねぎ 1と1/2本
紹興酒 大さじ3
長ねぎ (白髪ねぎ) 10cm
赤パプリカ (千切り) 少々
香葉 //
- B (しょうゆ 大さじ1
紹興酒 小さじ2
きびこ 小さじ2)

作り方

- 1 鯛は内臓を除き、塩を全体に少々まぶす。上になる側に2本・切り込みを入れる。Aのしょうがは千切り、長ねぎは5cm長さの縦4等分に切る。
- 2 鯛のお腹の切り込みを少し切って広げて、Aのしょうがと長ねぎの半量をお腹に詰める。蒸し器に入る深めの皿にAを少し残して敷いて鯛のをせ、上りのAをのせる。
- 3 紹興酒をふり、蒸気の上上がったせいろまたは蒸し器に入れて強火で30~40分蒸す。
- 4 蒸し上がったら、鯛の中のしょうがと長ねぎを除いて取り出し、鯛を盛り付ける器に盛る。蒸し汁は取っておく。鯛の上に白髪ねぎと赤パプリカのをせ、熱した太白ごま油をジューツとかける。香葉を飾る。
- 5 小鍋に蒸し汁100ccとBを入れて火にかけ、軽く煮詰めて鯛にかけていただきます。

*蒸し時間は、鯛の大きさで加減して下さい。



- 鯛の香味蒸し - 切身ver -**
- (材料 4人分)
鯛 (軽く塩をふる) 4切れ
- A (しょうが 1かけ
長ねぎ 1と1/2本
紹興酒 大さじ2
長ねぎ (白髪ねぎ) 10cm
赤パプリカ (千切り) 少々
香葉 //
- B (しょうゆ 大さじ1
紹興酒 小さじ2
きびこ 小さじ2)

(作り方)

- 1 鯛に軽く塩をふる。Aのしょうがは千切り、長ねぎは5cm長さの縦4等分に切る。
- 2 蒸し器に入る深めの皿にAの半量を敷いて鯛のをせ、上に残りをのせる。
- 3 紹興酒をふり、蒸気の上上がったせいろまたは蒸し器に入れて、強火で15分蒸す。
- 4 蒸し上がったら、鯛を取りだし、敷いていた長ねぎとしょうがは盛り付けるお皿に敷き、鯛のをせる。蒸し汁は取っておく。鯛の上に白髪ねぎと赤パプリカのをせ、熱した太白ごま油をジューツとかける。香葉を飾る。
- 5 小鍋に蒸し汁100ccとBを入れて火にかけ、軽く煮詰めて鯛にかけていただきます。



- 豆腐と高菜の炒めもの**
- (材料 3~4人分)
木綿豆腐 1丁 (300g)
そら豆 (さや付き) 約400g
高菜漬け 軽く絞って150g
しょうが (みじん切り) 大1/2かけ (大さじ2)
砂糖 小さじ2
紹興酒 大さじ1強
スープ (水+ウエイパー) 70cc+小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
グレープシード油 適量

(作り方)

- 1 鍋にお湯を沸かし、豆腐を入れて2~3分茹でる。網じゃくしなどで取り出してざるに上げる。同じお湯でそら豆を堅めに (約1分) さっと茹でて皮をむく。高菜は繊維を断ち切るようにして細かく細切り。
- 2 中華鍋を熱してグレープシード油をなじませ、しょうがを炒める。香りが立ったら高菜とそら豆を入れ、手早く炒める。
- 3 豆腐を手で大きくくずして加え、砂糖を入れてからめるように混ぜる。
- 4 紹興酒をふり、スープを加え、しょうゆを振り入れたら、中火で全体がなじむように少々煮る。味をみて調べ、火を止める。



- 卵と赤パプリカの炒めもの**
- (材料 2人分)
赤パプリカ 1/2個
たまご 2個
水 大さじ1
塩 ふたつまみ
砂糖 小さじ1/2
グレープシード油 大さじ1
鶏がら出し (顆粒) 小さじ1強
太白ごま油 (白) 適量
粗挽き黒こしょう //

(作り方)

- 1 赤パプリカは種を除き、白いワタを切り取り、縦に薄く切る。ボウルにAを混ぜておく。
- 2 フライパンにグレープシード油をあつあつに熱し、赤パプリカを軽く炒め、鶏がら出しを加えて全体をからめる。
- 3 溶き卵を一気に流し入れ、木べらなどでふわっとかき混ぜながらたまごに火を通し、やわらかめに仕上げ、火を止める。
- 4 香り付けの太白ごま油を少量まわしかけ、黒こしょうをふって出来上がり。



- 苺カスタード**
- (材料 4人分)
プレーンヨーグルト 200g
(小岩井ヨーグルトグルメファン)
【カスタード】
卵黄 2個分
グラニュー糖 50g
薄力粉 小さじ2
コーンスターチ 小さじ2
牛乳 200cc
無塩バター 10g
キルシュ 大さじ1
いちご 1パック
ミント 少々

(作り方)

- 1 ヨーグルトをキッチンペーパーを敷いたざるに入れ、1時間以上おいて水気を切る。
- 2 カスタードを作る。ボウルに卵黄と砂糖を入れてすり混ぜ、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 鍋で温めた牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜ、ざるで濾しながら鍋に戻す。
- 4 弱火にかけ、ゴムべらで絶えずかき混ぜる。とろみが付き、フクフクしてきたら火を止めてバターを加える。粗熱が取れたらキルシュを加えて香りをつける。
- 5 (4)に(1)のヨーグルトを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 6 半分に切ったイチゴを器に盛り、(5)をかけて、ミントを飾る。