



お料理レシピ AOKI COOKING 2014 9月



まだまだ暑い日は続きますが、暦が秋を告げ、涼しさを予感させます。
今月は暑さで弱った身体をいたわる、優しい和食メニューのご紹介。

ササミと野菜のかき揚げ



(材料 4~5人分)

いんげん	8本
にんじん	1/2本
ごぼう	1本(200g)
鶏ささみ	5本
A	
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ふたつまみ
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
おろしにんにく	1/2片分
揚げ油	適量

【ソース】

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	大さじ3
にんにく	
(粗みじん切り)	1/2片
ラー油	適量

【衣】

片栗粉	1/4カップ
小麦粉	3/4カップ
卵	1個
水	大さじ2

(作り方)

- 1 いんげんは斜め千切り、にんじんも千切り、ごぼうは皮をこそげて千切りにして水にさらしてから水気を切る。ソースの材料を合わせておく。
- 2 鶏ささみは筋をとってひと口大のそぎ切りにし、Aを加えてよくもみこむ。さらに【衣】の粉類をまぶして卵も加えて混ぜ合わせる。
- 3 (2)に(1)の野菜を加えて混ぜ合わせ、混ぜりにくかったら水 - 大さじ2を加えて混ぜる。
- 4 揚げ油を中火に熱して、(3)を適量ずつまとめて落とし入れ、きつね色に揚げる。
- 5 器に盛り、ソースを添える。



サンマの炊き込みご飯



(材料 4人分)

生さんま	2尾
塩	適量
米	2カップ
水	2カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
こんぶ	5cm - 1枚
生姜(千切り)	1/2塊
青ネギ(小口切り)	1/2束

(作り方)

- 1 さんまの頭、尾、内臓を除き、塩を強めにして30分おいてから、グリルで焼き色を付ける。
- 2 米を洗って鍋に入れ、こんぶ、水+調味料を入れて混ぜ、(1)のさんまを上に乗せて炊く。中火スタート→沸騰1分→弱火10分。炊き終わったら蓋をさっと開けてしょうがを散らし、また蓋をして蒸らし10分。
- 3 さんまとこんぶを取り出し、背骨と腹骨を取りのぞき、さんまをご飯の上に戻し、ほぐして混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、青ネギをたっぷり散らす。

しらすと豆腐のサラダ



(材料 2~3人分)

釜揚げしらす	小1パック
木綿豆腐	1丁(300g)
サニーレタス	3枚
トマト	1個
青じそ	5枚

【ドレッシング】

EXVオリーブオイル	大さじ3
ポン酢	大さじ1.5
ゆず胡椒	小さじ1

(作り方)

- 1 豆腐はバットにのせて20分ほど置き、余分な水気をきって手で大きくほぐす。
- 2 サニーレタスはちぎる。トマトは横半分に切り、2~3cm角に切る。青じそは千切りにする。
- 3 ボウルに豆腐、トマト、サニーレタス、しらす、青じそを入れ、ドレッシングを加えてよく和える。



ほうじ茶ミルクプリン



(材料 5個分)

ほうじ茶	30g
水	150cc
牛乳	400cc
コンデンスミルク	70g
きびこ	10g
板ゼラチン	5~6g
ミント	あれば適宜

(作り方)

- 1 板ゼラチンは氷水で戻しておく。
- 2 鍋にほうじ茶を入れて煎る。香りが出たら火からはずし、水を加え、茶葉が湿ったら牛乳を加えて沸かし、蓋をして弱火で10分煮る。
- 3 (2)のほうじ茶ミルクを濾して、全体量を400ccにし、コンデンスミルク、きびこを加えて混ぜ、粗熱がとれたらゼラチンを入れて溶かす。
- 4 (3)のボウルを氷水にあててかき混ぜ、とろみがつくまで冷やす。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。