

お料理レシピ AOK | COOKING 2015 9月

夏の名残の乾麺を使って初秋の食卓。

今日は夏のサッパリとは違う、秋にぴったりの麺料理を紹介します。



蒸し鶏うどん



(材料 4人分)

稲庭うどん(乾麺)	300g
鶏もも肉	2枚
(南部どりのガラスープ)	1袋
水	1ℓ
塩	小さじ1/2
にんにく	大2片
しょうが	1/2塊
赤唐辛子	2本
塩	大さじ1
醤油	100cc
酒	50cc
みりん	30cc
【薬味】	
白髪ねぎ	適量
みょうが(薄切り)	//
みつ葉(ざく切り)	//

(作り方)

- 1 鶏肉は脂肪を取りのぞく。にんにくは縦半分につけて芯を取りのぞき、しょうがは薄切り。赤唐辛子はヘタと種を取る。
 - 2 鍋に(1)と南部どりガラスープ・水・塩を入れて強火にかけて、煮立ったらアクを取りのぞき、弱火にして20分→火を止めて20分おく。
 - 3 鶏肉を取り出し、塩・醤油・酒・みりんを加え、スープの味を調える。
 - 4 別鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんをほどよく茹で上げ、流水でよく洗って水気をしっかり切る。
 - 5 大皿に、食べやすい大きさに切った鶏肉、薬味を添え、うどんを盛りつける。(3)のスープを煮立て、取り分け用の器に注ぎ入れ、うどんや具、薬味と一緒にいただきます。
- *スープはたっぷり出来ます。うどんの他に、ラーメンなども良く合います。焼き豚、煮玉子、ネギ等を添えてどうぞ♪

秋刀魚の豆腐はさみ焼き



(材料 4人分)

秋刀魚	3尾
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
グレープシード油	適宜
木綿豆腐	1丁 (300g)
たまねぎ	1/2個 (120g)
大葉	10枚
和風だしの素	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
白胡椒	少々
柚子ポン酢	適宜

(作り方)

- 1 木綿豆腐はざるの上に置き、重しをのせて30分以上、水気をしっかり切っておく。
- 2 玉ねぎと大葉はみじん切りにする。ボウルに入れ、(1)の豆腐、和風だし、片栗粉、白コショウを入れて、手でよく混ぜる。
- 3 さんまは三枚下ろしにし、骨をきれいに取り、水気を拭き取り、身のほうに塩・こしょうを振る。
- 4 ラップを3枚用意し、1枚ずつにさんまの半身をそれぞれ皮を下にして置く。
- 5 (2)の具を3等分にして、さんまの上に載せて広げ、残りの半身を上のにのせてサンドする。上から少し押し、はみ出た具でさんまを包むようにするとい。
- 6 下に敷いたラップでぴったり巻いて、食べやすい大きさにラップの上から切る。
- 7 ラップを剥がし、さんまの全面に小麦粉をまぶす。
- 8 フライパンに油をひき、さんまの皮目を色よく両面焼き、次に側面を焼いて出来上がり。
- 9 器に盛りつけ、柚子ポン酢に付けていただきます。

茄子とじゃこの甘辛煮



(材料 2~3人分)

長なす	3本
ピーマン	2個
ちりめんじゃこ	2/3カップ
赤唐辛子	2本
ごま油	大さじ4
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
大葉(粗みじん切り)	適宜

(作り方)

- 1 ナスは長さを半分につけて、それぞれを縦8等分に切る。ピーマンはひと口大の乱切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱して、ナスとピーマンに油が馴染み、しんなりするまで炒める。
- 3 (2)にちりめんじゃこ、赤唐辛子、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- 4 器に盛りつけ、大葉を散らす。

桃のタピオカミルク



(材料 6人分)

白桃(缶詰)	180g
レモン汁	少々
アマレット	大さじ1
牛乳	150g
ココナッツミルク	100g
生クリーム	100g
グラニュー糖	60g
タピオカ(小粒)	60g
ミント(飾り用)	適宜

(作り方)

- 1 鍋にたっぷり湯を沸かし、タピオカを約20分ほど茹でて、ざるに上げたら水に浸けておく。
- 2 別鍋で牛乳・ココナッツミルク・生クリーム・グラニュー糖を入れて中火にかけて、軽く沸騰させて火を止める。
- 3 白桃にレモン汁を振りかけ、フープロカミキサーにかけてピュレにする。
- 4 (2)をボウルに移し、氷水にあてて粗熱が取れたら(3)の白桃のピュレとアマレットも加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やす。
- 5 器にタピオカを適量入れて、(4)を注ぎ、ミントをあしらう。