



あおきクッキング15周年☆過去の人気メニューから 今月は、春の食材満載のレシピです!!

鯉のたたき - 2002年 5月 -



- (材料 4人分)
- | | |
|-----------|--------|
| かつお(お刺身用) | 1節 |
| オリーブオイル | 適宜 |
| 塩 | 適量 |
| 【薬味】 | |
| 万能ねぎ | 1/2把 |
| セロリ | 1本 |
| かいわれ菜 | 1パック |
| 大葉 | 10枚 |
| にんにく | 1かけ |
| しょうが | 1かけ |
| 【たれ】 | |
| 醤油 | 1/4カップ |
| 酢 | 1/4カップ |
| レモン汁 | 1/4カップ |

(つくり方)

- 薬味をきざむ。万能ねぎ・セロリは小口切り。かいわれ菜は根元を切る。大葉は千切り。にんにく・しょうがはみじん切り。ボウルに入れて合わせておく。
- たれは合わせておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で表面に焼き色をつける。粗熱が取れたら鯉を1cm幅に切り、お皿に広げて並べて塩を適量ふり、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 鯉にたれを適量まわしかけ、薬味をたっぷり載せる。残りのたれはお好みでつけてどうぞ!



揚げタケノコの岩海苔がらめ - 2004年 4月 -



- (材料 4人分)
- | | |
|----------|--------------|
| たけのこ | 2本
(500g) |
| 揚げ油 | 適量 |
| 美味しい塩 | 適量 |
| 岩海苔(地のり) | ひとつかみ |
| 木の芽 | 適宜 |

(つくり方)

- 半割りしたタケノコは、縦に1cm幅のくし型に切る。タケノコが大きかったら横半分にしてから切ること。
- 揚げ油を熱し、タケノコをこんがり色づくまで揚げる。
- 油がきれいならボウルに入れて、塩をふり、揉みほぐした岩海苔をたっぷり絡める。
- 器に盛り、木の芽を散らす。



筍とひき肉の混ぜご飯 - 2006年 4月 -



- (材料 作りやすい量)
- | | |
|----------|---------------|
| 豚ひき肉 | 250g |
| たけのこ | 小1個
(250g) |
| しょうが | 1塊 |
| ごま油 | 適量 |
| オイスターソース | 大さじ3 |
| 鶏ガラ出しの素 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 炊きたてのご飯 | 適量 |
| 三つ葉 | 適量 |
| レタス | 1玉 |

(つくり方)

- タケノコとしょうがはみじん切りする。レタスは水に放ってパリッとさせ、1枚ずつはがしておく。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉をじっくり炒める。タケノコ・しょうがも加え、脂が出たらペーパーで拭きとり、酒・鶏ガラ出し・オイスターソースで味付け、最後にみりんを加える。
- 炊きたてのご飯に(2)を適量加えてよく混ぜる。
- 器に盛り、三つ葉をあしらひ、レタスに包んでいただきます。

- *混ぜご飯の具を多めに作って常備しておけば…
- ・もやしとにらの炒め物に
 - ・水溶き片栗粉でとろみをつけてラーメンの具に
 - ・焼きそばの具に
 - ・中華オムレツの具に

キャロットケーキ - 2006年 4月 -



- (材料 20×10×6cm)
＜パウンド型1台分＞
- | | |
|---------------|----------|
| 薄力粉 | 100g |
| B. P | 小さじ1 |
| B. S | 小さじ1 |
| シナモンパウダー | 小さじ1と1/2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| たまご(M玉) | 2個 |
| 洗双糖 | 90g |
| にんじん(すりおろし) | 100g |
| グレープシード油 | 100cc |
| アーモンドプードル | 50g |
| くるみ(刻む) | 45g |
| 【アイシング】 | |
| クリームチーズ(kiri) | 90g |
| 粉砂糖 | 20g |
| レモン汁 | 小さじ2 |

【下準備】

- ・クリームチーズは室温に戻す。
- ・粉類は合わせて振るっておく。
- ・にんじんはすりおろし、ざるに乗せて軽く水気を切っておく。
- ・パウンド型の底にオープンペーパーを敷く。側面は油を塗る。
- ・オーブンを170℃に予熱する。



(つくり方)

- 大きなボウルに卵を割りほぐし、洗双糖を加えてよくすり混ぜる。
- にんじんを加えて混ぜ、グレープシード油も加えてしっかり混ぜる。
- アーモンドプードルを加え、ざっくり混ぜる。
- 粉類を加え、全体に馴染むまではホイッパーで混ぜ、くるみを加えたらゴムべらに代えて、丁寧に混ぜ合わせる。
- パウンド型に生地を流し入れ、170℃のオーブンで45分焼く。
- アイシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ケーキが焼きあがったら型から外し、完全に冷めたらアイシングをケーキ上面に塗る。