



定番の食材を使って、パパッと美味しい！
お家ごはんのご紹介です。

鶏のソテー、あおさのクリームソース



(材料 2人分)

- 鶏もも肉 2枚
- 塩、こしょう 各適量
- 出し汁 1カップ
- あおさ(乾) 軽く一握り (3~5g)
- 生クリーム(35%) 1/2カップ
- 醤油 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 木の芽 適量



(つくり方)

- 鶏肉は軽く筋切りして余分な脂肪を取りのぞき、両面に軽く塩・こしょうする。
- フライパンをよく熱し、鶏肉を皮目から入れ、フライ返しなどで押さえながら皮目がパリッと香ばしい焼き色がつき、7割ほど火が入るまで焼いたら裏返し、もう片面は軽めにしっとり焼いて火を通し、取り出す。
- フライパンに残った脂を軽くペーパーで押さえて取り除き、出し汁を注ぎ、中火にかける。木べらでフライパンに付いた鶏肉の旨みをこそげ落とす。
- あおさを加えて出し汁になじませ、生クリームを加え、軽くとろみが付くまで煮つめて、醤油と塩で味を調える。
- うつわに(4)のソースを敷き、食べやすく切った鶏肉をのせる。木の芽を盛って出来上がり。

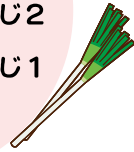


くず豆腐



(材料 2~3人分)

- 絹ごし豆腐 1丁(300g)
- 生しいたけ 1パック
- ねぎ 2本
- 出し汁 1/2カップ
- 醤油 大さじ2強
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- しょうが(すりおろし) 小さじ1
- 水溶き片栗粉(1:1) 適量
- 山椒または七味唐辛子 適宜



(つくり方)

- 豆腐はザルに入れ、10分ほどおいて軽く水切りをしておく。
- ねぎは5cm長さの縦2~4つ割りに切る。しいたけは4~5等分にそぎ切りする。
- 鍋にAを入れて火にかけ、ねぎとしいたけを入れる。ねぎが少しクタツとなったら豆腐をひと口大に崩しながら加え、しょうがのすりおろしも加える。
- 再びフツフツしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- うつわに盛り、山椒または七味をふって出来上がり。



芽ひじきとニラの和えもの (材料 2~3人分)



- 芽ひじき(乾) 大さじ2
- ニラ 2把
- 醤油 大さじ1
- EXVオリーブオイル 大さじ2



(つくり方)

- 鍋にたっぷり湯を沸かし、ニラをさっと湯がいてザルに上げて水気を切る。湯は捨てない。
- 続けて(1)の鍋に芽ひじきを入れ、フツフツする火加減で4~5分ゆでてザルに上げる。
- ニラが冷めたら、根元をそろえて水気をしぼり、1cm幅に切る。
- ボウルに醤油とオリーブオイルを混ぜ合わせ、芽ひじきを和える。
- ニラも加えて和え、うつわに盛り付ける。



2色白玉の黒胡麻シロップがけ



(材料 3~4人分)

- いちご 6~8個
- 白玉粉 1カップ
- 水 約1/2カップ
- 抹茶 小さじ1/2
- 【黒胡麻シロップ】
- 黒練りごま 大さじ2
- メイプルシロップ 大さじ3
- コンデンスミルク 適宜



(つくり方)

- ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら手でこね、耳たぶよりも少し柔らかめの生地にする。
- 生地を半分に分け、片方の生地は1個のサイズを親指大にちぎって丸めて、真ん中をくぼませる。残りの生地には抹茶を加え、こねながら全体に馴染ませて、同様に成形する。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、(2)の白玉を入れて茹で、全量が浮いてきたら網ですくって氷水にとり、そのまま食べる直前まで浸けておく。
- 黒練りごまとメイプルシロップを混ぜ合わせておく。
- いちごは半分に切る。
- うつわに2色の白玉を盛りつけ、いちごを添えて、シロップをかけ、コンデンスミルクをかけて出来上がり。