



豚肉の南蛮漬け (材料 4人分)



豚肩ロース切り落とし 300g
酒、醤油 適量
ピーマン、カラピーマン 4個
なす 2〜3本

片栗粉 適量
揚げ油 //

【南蛮たれ】

だし醤油 大さじ3
酢 大さじ3
砂糖 大さじ3
ごま油 ひとたらし
長ねぎ(みじん切り) 1/2本
にんにく(みじん切り) 小1かけ
しょうが(みじん切り) 小1かけ
鷹の爪(小口切り) 1本

(つくり方)

- 1 豚肉に酒、醤油を揉み込み下味をつけておく。野菜類は2cm角に切る。南蛮たれはボウルに混ぜておく。
- 2 豚肉に片栗粉をまぶしてからひと口大のかたまりに分ける。
- 3 揚げ油を熱し、野菜類を素揚げして取り出す。続けて豚肉も揚げる。
- 4 余分な油をペーパーで取り、熱いうちに南蛮たれに漬け込む。粗熱が取れたら保存容器に移しかえて冷蔵庫で保存する。
*冷蔵庫で1週間保存OK。

カジキのホイル焼き



(材料 2人分)

カジキ 2切れ
塩、こしょう 少々
玉ねぎ(厚さ1cm輪切り) 4枚
ピーマン(緑、赤) 各1個
アルミホイル(30cm×40cm) 2枚

【味噌マヨだれ】

マヨネーズ 大さじ3
味噌 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2

(つくり方)

- 1 カジキは1切れを大きめのひと口大に切って塩コショウする。ピーマンは種を取り輪切りスライスする。味噌マヨだれは混ぜておく。
- 2 アルミホイルの1/3部分に玉ねぎの輪切りスライスを2枚並べ、カジキをのせる。ピーマンの輪切りものせて味噌マヨだれを上からかける。
- 3 残り2/3のアルミホイルをふんわり被せ、周りをくしゃくしゃにしてピッタリ閉じる。オーブントースターまたはグリルで20〜30分、ホイルの内側が膨らみ、いい匂いがしてきたら出来上がり。

ひものご飯



(材料 3〜4人分)

アジの干物 2枚
ご飯 適量
青ネギ(小口切り) 適宜

(つくり方)

- 1 干物を焼き、冷めたら骨と皮を外し、粗くほぐす。
- 2 ご飯を盛り、ほぐした干物をのせて、ネギを散らす。

彩り野菜おかず3種

【紫キャベツのマリネ】

紫キャベツ 1/4個(250g)
塩 小さじ1
酢 大さじ2
砂糖 小さじ1
太白ごま油 大さじ1
黒こしょう 少々

【レディサラダの甘酢和え】

レディサラダ 1本
塩(甘酢) 小さじ1
酢 100ml
砂糖 大さじ2
鷹の爪 1本
昆布 5cm
レモン(いちょう切りスライス) 1/4個

【ズッキーニのソテー】

ズッキーニ 1本
塩、こしょう 少々
パルミジャーノレジャーノ 適量
オリーブオイル 適量



(つくり方)

- 1 紫キャベツは千切りして塩を振って揉む。10分ほどしてから水気を絞る。調味料に漬け込む。食べるときに黒こしょうを振る。保存は冷蔵庫で1週間。

- 1 小鍋で甘酢を火にかけて砂糖が溶けたらそのまま冷ます。
- 2 レディサラダは2mm厚さに切って塩で揉み、水気をしぼる。甘酢にレモンを加えてレディサラダを漬け込み、冷蔵庫で一晩置く。保存は冷蔵庫で2週間。

- 1 ズッキーニは皮を綺麗に剥き、1cm厚さに輪切りにする。フライパンを熱し、オリーブオイルでソテーして塩コショウ。パルミジャーノをたっぷり振りかける。

海苔チーズだし巻き玉子

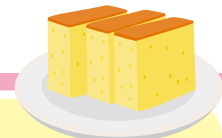
(材料 2人分)

たまご 2個
白だし 適量
海苔 1/2枚
スライスチーズ 1枚
グレープシード油 適量



(つくり方)

- 1 たまごを割って白だしを適量加えてよく混ぜる。海苔は半分切る。
- 2 玉子焼き器を熱してよく油をなじませたら、たまご液の1/3位を流し入れる。上半分に海苔を置き、その上スライスチーズを重ねたらくるくると巻いて芯にする。
- 3 巻き終えたたまごを上にならして、油をペーパーになじませて拭き、たまご液の1/3を流し入れ、海苔を乗せてくるくる巻く。
- 4 仕上げに残りのたまご液を流し入れて巻く。取り出して少し冷ましてからカットする。



ハニーカステラ

(材料 16cm角
- 小さなカステラ2本分)



たまご	4個
上白糖	100g
はちみつ	大さじ2
みりん	大さじ2
強力粉	120g
ザラメ(底に敷く用)	大さじ4

クッキングシート	30cm×40cm
新聞紙(型)	2枚

(つくり方)

【カステラ生地】

- 1 ボウル2個に卵黄と卵白に分ける。卵白を泡立てながら砂糖を数回に分けて加え、堅いメレンゲを作る。
- 2 卵黄にみりんとはちみつを溶き混ぜて、メレンゲに加えて混ぜる。
- 3 強力粉を振るって入れてさっくりと混ぜる。
- 4 型に流し入れ、トントンして生地をならし、菜箸で前後左右に筋を描くように泡切りする。
- 5 オープン170℃・10分、140℃に下げて40～45分焼く。
- 6 焼きあがったら高いところからドスンと落とし、粗熱が取れたら型と紙をすべて外し、温かいうちにラップでぴっちり包む。*このまま常温で2～3日おく。
*とてもフワフワした生地なのでカットする際には一回毎に温めた包丁で押し付けずに小刻みに動かしながら切ります。3日寝かせることでしっとり美味しくなります。



【カステラ型】

- 1 新聞紙を広げ1/4を折る。
- 2 それを横半分に折り、真ん中にクッキングシートを載せて一緒に縦半分に折る。
- 3 次に横半分に折ったら、上側の面の袋を開き、三角に折る。ひっくり返して同様にする。
- 4 (3)の片面を1枚めくる。裏側も同様にめくり、写真⑩のようにする。
- 5 両側から真ん中に向けて折る。もう片面も同様に折る。三角を下にして、上部分を片面ずつ三つ折りにする。
- 6 型を広げれば《新聞紙で作る箱》の完成。これを2つ作って互い違いに重ねる。
*1つにはクッキングシートを敷かなくてもよい。*三つ折りにした持ち手の部分が開いて邪魔ならホチキスで閉じるとよい。



①新聞紙を広げ、1/4を折る。



②それを横半分に折る。



③真ん中にクッキングシートを載せて



④半分に折る。



⑤さらに横半分に折ったら



⑥上側の面の袋を開き、三角に折る。



⑦ひっくり返して。



⑧同様にする。



⑨片面を一枚めくる。



⑩裏側も同様にめくる。



⑪両側から真ん中に向けて折る。



⑫裏側も同様に折る。



⑬三角を下にして
上部分を三つ折りする。



⑭もう片面も同様に折る。



⑮型を広げれば箱の完成。



⑯これを2つ作って
*1つはクッキングシート無しでOK。



⑰互い違いに重ねる。



⑱持ち手の部分は
ホチキスで閉じる。