



夏にうれしいサッパリ和ごはんのお献立♪



ゴーヤと鶏肉のとろみ煮

(材料 4人分)

ゴーヤ	1本
鶏もも肉	1枚(250g)
塩、片栗粉	適量
ごま油	適量
酒	大さじ2
淡口醤油	少々
和風出汁	150ml
塩	適量

(作り方)

- 1 ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種とワタを取り除き、厚さ5mmに切って水にさらし、ザルにあげておく。
- 2 鶏肉は大きめに(10切れほどに)そぎ切りにし、塩・適量をふってしばらく置く。表面ににじみ出た水気を取ってから片栗粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンを熱してごま油を馴染ませ、鶏肉を入れて表面を焼き固める。
- 4 ゴーヤを加えて塩・少々ふり、強火で炒め合わせる。
- 5 ゴーヤの色が鮮やかになったら、酒と淡口醤油を振り入れて出汁を注ぎ、蓋をして中火弱で2~3分蒸し煮にする。
- 6 最後に味を見て塩で調える。



とうもろこしご飯

(材料 作りやすい量)

とうもろこし	1本
米	2合
水	炊飯器の目盛りまで
塩	小さじ1
酒	大さじ1
青のり	適宜

(作り方)

- 1 とうもろこしは皮を剥き、ヒゲはきれいにむしり取ってから1cm長さに切る。とうもろこしの長さを半分に切り、実を包丁でそぐ。
- 2 米を研ぎ、炊飯器の目盛りまで水を加え、塩と酒を入れ、とうもろこしの実とヒゲを加えて混ぜ、芯を上のにのせて炊く。
- 3 炊き上がった上に乗せた芯を除いて混ぜ合わせる。うつわに盛り、青のりをふる。



夏の具たくさんお味噌汁

(材料 4人分)

トマト	1個
なす	1/2~1本
ズッキーニ	1/2~1本
木綿豆腐	1丁(300g)
※どれも同じくらいの量にする	
みょうが	3本
ごま油	適量
和風出汁	800ml
味噌	適量

(作り方)

- 1 トマトと豆腐は2cm角切り。ナスとズッキーニは縦半分に切って5~6mm厚さの半月切り。みょうがは小口切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、ナスとズッキーニを油が馴染むくらいまで炒めたら出汁を加えて煮る。
- 3 ナスとズッキーニに火が通ったらトマトと豆腐を加え、ひと煮立ちさせアクを取る。
- 4 味噌を溶いて入れ、味を調える。お椀によそり、みょうがをのせて、出来上がり。



鮮魚の盛り合わせ

☆いつもの薬味をちょっと変えて味わう、お刺身の食べ方の提案です。

鮭	・・・	醤油+青唐辛子(小口切り)
いか	・・・	醤油+ニンニク(すりおろし)
太刀魚	・・・	ポン酢+青ネギ(小口切り)
キハダマグロ	・・・	醤油+柚子こしょう
スズキ	・・・	塩+レモン
カンパチ	・・・	塩+柚子こしょう

*スタチの皮を削って散らし、香りを味わうのも○です。



烏龍茶の豆寒天ゼリー

(材料 流し缶(中) 11cm x 14cm x 4cm)

黒烏龍茶	500ml
粉寒天	1袋(4g)
上白糖	70g
甘納豆	130g

(作り方)

- 1 砂糖と粉寒天を混ぜ合わせておく。水で濡らした型に甘納豆を彩りよく敷きつめておく。
- 2 鍋に烏龍茶と(1)の砂糖と粉寒天を入れ、よく混ぜてから強火にかける。煮立ったら少し火を弱めて1~2分煮立てて火を止める。
- 3 寒天液が常温になるまで冷ます。
- 4 型に寒天液を流し入れ、表面の泡をスプーンですくい、粗熱が取れ液体が固まり動かなくなったら冷蔵庫に移して冷やす。
- 5 型から取り出し、食べやすい大きさにカットして出来上がり。

*お好みで黒みつをかけてもOK♪