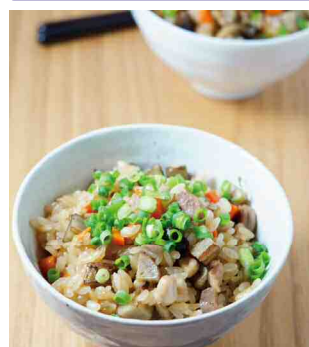




毎日のごはん作りに、和食の定番メニューをご紹介します。

五目炊き込みご飯

(材料 4人分)



米	2カップ
鶏もも肉(うま煮用)	150g
しめじ	小1パック(100g)
にんじん	2/3本(80g)
ごぼう	15~20cm
こんにゃく	小1枚
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
水	約2カップ
塩	小さじ1/2
グレープシード油	適量
万能ねぎ(小口切り)	適量

(つくり方)

- 鶏肉…皮と脂肪を取り除き、1cm角に切る。
しめじ…石づきを切り、食べやすくほぐして長いものは半分に切る。
にんじん…皮をむいて5mm角に切る。
ごぼう…こすり洗いで縦4等分に切り、長さ5~6mmに切る。
こんにゃく…さっと下茹でし、他の具材のサイズに合わせ小さくちぎる。
- 米は研いでざるに上げ、水気を切っておく。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったらしめじ、にんじん、ごぼうを加えて炒め、こんにゃくも加え、酒を振ったらひと混ぜし、醤油、みりんも加えて味が絡むように少々炒める。ざるにあけて具と汁に分ける。
- 米を炊飯器に入れる。炒め汁と水を合わせて2カップにして、塩も加える。炊飯器に入れ、具を上のにのせて炊く。
*かき混ぜないこと!
*米を1合カップで計り入れたなら水分量は炊飯器の目盛りに合わせましょう。
- 炊き上がったら10分蒸らす。ご飯を混ぜてうつわに盛り、万能ねぎを散らす。

鯖のみぞれ煮

(材料 4人分)



さば(3枚おろし)	1尾分
大根(磨りおろし)	1/2本 (皮付きで600g)
生姜(すりおろし)	1/2塊
酒	200cc
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
万能ねぎ(小口切り)	適量

(つくり方)

- さばの下処理：さばの骨を頭の方向にピンセットで抜き、半身を2切れに切る。パットに皮目を上に並べ、キッチンペーパーをかぶせ、上からお湯をかけ、直ぐに湯を捨て、水で洗ってぬめりを取り、ペーパーでふき取る。さばの表面に切り込みを入れる。
- 大根は厚く皮をむき、磨りおろす。水気は絞らずに2カップほど取り、残りはトッピング用に軽く水気を絞っておく。生姜も皮をむいて磨りおろしておく。
- さばが並べられる大きさの鍋またはフライパンに、大根おろし・酒・生姜を入れて煮立たせる。さばを並べ入れて火にかけ、煮汁、大根おろしをかけながら3分ほど煮て皮目に火を通す。
- 調味料Bを加え、クッキングペーパーで落とし蓋をし、中火で7分ほど、汁が半量になるくらいまで煮る。味見をして、塩・砂糖で味を調える。
*水分が多く残っているときは先にさばを取り出して、煮汁を少し煮詰めましょう。
- うつわに盛り、みぞれをかけて、トッピングの大根おろしをのせてネギを散らす。

塩麴とん汁

(材料 6人分)



豚バラ切り落とし肉	200g
大根	5cm
にんじん	5cm
しめじ	小1パック
白菜	1枚
ごぼう	1/3本
厚揚げ	1枚
こんにゃく	小1枚
ねぎ	1/2本
塩麴	大さじ2~3
醤油	大さじ1
塩	小さじ1
出し汁	1.2リットル
ごま油	適量
白すり胡麻	適量

(つくり方)

- 白菜…食べやすく、2cm幅に切る。
大根…皮を厚くむき、小さく乱切りする。
にんじん…皮をむき、小さく乱切りする。
ごぼう…皮をこすり洗いで斜め薄切り。
厚揚げ…お湯をまわしかけ、縦半分は切って、7~8mm幅に切る。
しめじ…食べやすく割く。
こんにゃく…さっと下茹でしてから食べやすい大きさにちぎる。
ねぎ…1cm厚さに小口切り。
- 鍋にごま油を熱し、大根、にんじん、ごぼうを油がなじむまで炒める。
- 出し汁を加えて煮立たせ、豚バラ肉、厚揚げ、こんにゃく、塩麴を入れて、アクを取り、具が柔らかくなるまで煮る。
- 醤油、塩で味を調え、白菜、しめじを入れてさっと煮て、仕上げにネギを加える。
うつわに盛り、白すり胡麻を振って出来上がり。
*お餅を入れてお雑煮にしても美味しいです。

かぼちゃプリン

(材料 ココットMサイズ 6個分)



かぼちゃ	小1/4個(400g)
生クリーム(47%)	100cc
牛乳	100cc
シナモンパウダー	小さじ1/2
ナツメグパウダー	少々
卵黄	2個
全卵	1個
グラニュー糖	70g

【カラメル】	
上白糖	大さじ3
水	小さじ1

【ホイップクリーム】	
生クリーム(47%)	100cc
グラニュー糖	小さじ1
ラム酒	小さじ1
シナモンパウダー	適宜

(つくり方)

下準備：オーブンを160℃に予熱する。お湯をたっぷり沸かしておく。

- カラメルを作る：フッ素樹脂加工の鍋に上白糖と水を入れて火にかける。大きな泡が小さくなり、色が濃い目のあめ色になったら火を止める。ココット型に均等に流し入れる。
- かぼちゃはワタを取り、適当な大きさに切って、蒸し器またはレンジで柔らかくなるまで加熱する。かぼちゃの中身をザルで濾し、160g取り分けてボウルに入れる。
- (2)のボウルに生クリーム、牛乳、シナモンパウダー、ナツメグパウダーを加えて混ぜる。
- 別ボウルに卵黄、全卵、グラニュー糖を入れてホイッパーでしっかり混ぜる。
- (3)と(4)を混ぜ合わせ、さらにザルで濾して滑らかにする。
- (5)プリン液をココットに均等に流し入れる。オーブンに入るパットを用意し、クッキングペーパーを敷き、間隔をあけて型を並べる。
- オーブンの扉を開けて、天板にのせてから熱湯を型の高さ1cm下まで注ぐ。アルミ箔で覆って蓋をして、160℃・20~25分湯せん焼く。プリンの表面が固まり、フルフルするくらいがベスト。
- オーブンから出して粗熱が取れたら冷蔵庫で十分に冷やす。
- 生クリームにグラニュー糖、ラム酒を入れ、ホイップクリームにする。かぼちゃプリンの上ののせて、シナモンを振りかけて出来上がり♪