

5月放送のレシピ



「長太郎貝（ヒオウギ貝）の炊き込みご飯」

《材料》（二人分）

長太郎貝・・・4枚
お米・・・1合
水・・・70ml
酒・・・大さじ2
せり・・・適量

A 貝の蒸し汁

B 水

C □ しょうゆ・・・小さじ2
□ みりん・・・小さじ2
□ 塩・・・ひとつまみ

A+B+C・・・D計180ml

【作り方】

- 1) フライパンに水と酒を入れ、洗った長太郎貝を並べる。
- 2) フタをして火にかけ、沸騰したら7～10分蒸す。※蒸し汁はあとで使うので取っておく
- 3) A（蒸し汁）+B（水）+C（調味料）を合わせて、D合計180ccになるようにする。
- 4) 米を洗い、米とDを入れた状態で30分浸水させる。
- 5) 米を炊飯器に入れ、通常モードで炊く。
- 6) せりは3cmほどに切り、茎と葉に分けておく。
- 7) ご飯が炊き上がったら、せりの「茎」を加え、ご飯の下からさっくり混ぜる。
- 8) 蒸した貝は、黒い部分（ウロ）を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- 9) せりの「葉」と一緒に蒸した貝をご飯の上に乗せて完成。

「原木シイタケの南蛮漬け」

《材料》（二人分）

原木シイタケ・・・3～5個
塩・・・少々
玉ねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/2本
米粉・・・小さじ2
米酢・・・大さじ2
A □ 砂糖・・・大さじ1
□ しょうゆ・・・大さじ1
□ ごま油・・・大さじ1/2

【作り方】

- 1) シイタケは汚れを拭き取り、石づきを取って4等分にする。軽く塩をふっておく。
- 2) 玉ねぎは薄切りにして空気にさらし、米酢をかけておく。にんじんは細かい千切りにする。
- 3) バットにAを入れ、しっかり混ぜておく。米酢をかけた玉ねぎとにんじんを加えて混ぜる。
- 4) シイタケに米粉をまぶし、余分な粉を落としてから油で揚げ焼きにする。
- 5) 熱いうちに3)のバットへ入れ、そのまま漬け込んで完成。

「よもぎ団子」

《材料》（二人分）

よもぎの葉・・・20g
重曹・・・小さじ1/2
水・・・600ml
白玉粉・・・50g
砂糖・・・大さじ1
木綿豆腐・・・30g
粒あん／きな粉・・・お好みで

【作り方】

- 1) よもぎはよく洗い、沸騰した湯に重曹と一緒に約2分ゆでる。ざるにあげて、冷水でしっかり洗う。
- 2) 水気を軽くしぼり、刻む。少量の水を加えて攪拌し、ざるでこして水気を切っておく。
- 3) ボウルに白玉粉・砂糖・よもぎ・豆腐を入れて混ぜる。耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- 4) 生地を10等分にして丸め、中央を軽く押して平らにする。
- 5) 沸騰した湯に入れ、浮いてきたらさらに約2分ゆでる。
- 6) 冷水にとって冷まし、水気を切って器へ。お好みで あんこ・きな粉・黒糖などを添える。

レシピ・調理

大住 恵美

香南市で『家庭料理教室』主宰

Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》

・店舗を持たないお菓子屋 Douce《@DOUCE777》

