

1. 冷やしそうめん
2. 鶏もも肉の柚子胡椒風味
3. 夏野菜の煮物
4. きゅうりと油揚げの
ごま酢和え
5. 水羊羹



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 冷やしそうめん

材 料 (5 人 分)	
そうめん	10束
麺つゆ だし	250cc
醤油	50cc
みりん	50cc
薬味 ねぎ	1本
みょうが	3個
青シソ	10枚
いりごま	大さじ3

作 り 方	
1	そうめんはパッケージに書いてある時間通りにゆでておく。
2	麺つゆはだし以下をあわせて煮立て冷ましておく。
3	薬味で、みょうがは輪切り、ねぎは小口切り、青シソはせん切りにし、ねぎと青シソは水にさらして水気をきっておく。白ゴマはといって粗く摺っておく。

2. 鶏もも肉の柚子胡椒風味

材 料 (5 人 分)		
鶏もも肉	500g	
A {	柚子胡椒	小さじ1
	醤油	大さじ1
	ゴマ油	少々

作 り 方	
1	鶏もも肉は、余分な脂身を切り取り、平らになるようにきり広げ、一人分100g位に切り分け皮目の方にフォークでぶすぶすさしておく。
2	フライパンを熱し、油をひかずに鶏肉を皮目の方から焼く。フライ返しなどでじっくりと上から押さえつけ焼く。油が出たら、拭っておく。裏面もしっかり焼く。
3	焼きあがったら鶏肉にあわせたAの調味料をかける。

3. 夏野菜の煮物

材 料 (5 人 分)

なす (中位)	5 本
ピーマン	5 個
トマト (100g)	5 個
しょうが (すりおろし)	1 片
揚げ油	適宜
だし	200cc
みりん	60cc
醤油	60cc

作 り 方

- 1 なすは縦に半割にし、皮目に格子状の切れ目を入れる。
- 2 ピーマンは4つ割 (種をとっておく)
- 3 トマトは皮を湯むきしておく。
- 4 なす、ピーマンの水気をしっかりとって素揚げする。
- 5 鍋にだし、みりん、醤油を入れて煮立たせ、素揚げしたなす、ピーマン、それとトマト入れて一煮立ちさせておく。
- 6 少々冷まして味を含ませてから器に盛り付けおろししょうがを添える。

4. きゅうりと油揚げのごま酢和え

材 料 (5 人 分)

キュウリ	2 本
油揚げ	2 枚
甘酢 だし	大さじ2
酢	50cc
砂糖	大さじ2
醤油	小さじ1
白ゴマ	大さじ3

作 り 方

- 1 キュウリは板ずりをして薄く切る。少し時間をおいてしっかりと絞る。
- 2 油揚げは1cm弱巾に切って、フライパンでかりかりになるようから炒りする。
- 3 白ゴマをいってから粗く摺り、甘酢で延ばし、①と②を和える。

5. 水羊羹

材 料 (5 人 分)

粉寒天	2g (1/2袋)
練り餡	220g
砂糖	30g
水	300cc

作 り 方

- 1 粉寒天を水にふり入れ2分間煮立たせる。
- 2 砂糖を入れ溶けたら練り餡を入れて良く混ぜ、混ざったら火を止める。全体がなめらかになるようにかき混ぜる。
- 3 粗熱をとり、方に流す。