

今月のレシピ



Image です。レシピの出来上がりとは異な

1. 茄子の甘酢あんかけ
2. いかと豆腐とさやいんげんの生姜煮
3. おくらとわかめのごまだれがけ
4. いか足のわた炒め

1. 茄子の甘酢あんかけ

材料分量

茄子	400g
胡瓜	1本
干し椎茸	3枚
豚薄切り肉	160g
だし	2.5C
塩	小さじ1/2
A 醤油	大さじ3と1/2
砂糖	大さじ2と2/3
酢	大さじ2と2/3
片栗粉・水	各大さじ2強
B 小麦粉	1C
水	130cc
醤油	小さじ1
ごま油	大さじ1と1/2
炒め用油	大さじ1と1/2
揚げ油	適量
白髪葱 (好みで)	少々

作り方

- ① 茄子はへたを取り2cm厚さの輪切りにし、十字の切り込みを入れて水にさらし水気を拭く。
- ② 胡瓜は縦半分に切り5mm厚さの斜め切り。豚肉は食べやすい大きさに切る。椎茸は柔らかく戻しておく。
- ③ Aの材料を合わせて混ぜておく。
- ④ Bの衣の材料をよく混ぜておく。
- ⑤ フライパンに揚げ油を1cm位の深さに入れ、中火で熱し①の茄子に小麦粉(分量外)を薄くまぶして衣をつけ、油に入れて衣が固くなった返してこんがりさせる。器に盛る。
- ⑥ フライパンに炒め油を熱し、椎茸・きゅうり・豚肉を炒め、Aを入れ煮立て灰汁をとる。火を弱めて水溶性片栗粉を加えて、とろみがついたらごま油をまわし入れる。
- ⑦ 揚げ茄子に甘酢あんをかける。
- ⑧ 白髪葱を天盛りにする。

2. いかと豆腐とさやいんげんの生姜煮

材料分量

いか	2杯
木綿豆腐	1丁
さやいんげん	150g
生姜のせん切り	1片分
だし	1と1/2C
A 酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/3
醤油	大さじ1

作り方

- ① いかは足とわたを抜き洗って、胴は1cmの輪切りにし、豆腐は一口大に切る。いんげんはへたを取り、下茹でて2~3に切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、①のいか胴を加えて混ぜながら火を通し取り出しておく。その後だしと生姜を加えて煮立て、豆腐といんげんを入れ蓋をして、沸騰したら弱火で7~8分煮ていかを戻し入れ温め器に盛る。

3. おくらとわかめのごまだれがけ

材料分量

おくら	5本
わかめ (戻して)	50g
トマト	1個
ごまだれ	大さじ5
炒りごま (白)	1/2C
練りごま (白)	大さじ2
1 砂糖	25g
酒	大さじ1
醤油	1/4C
酢	50cc
油	150cc

作り方

- ① おくらはがくをくるりとむき、塩をつけて板ずりし、熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気をきり斜めに切る。
- ② わかめは戻してさっと熱湯にくぐらせ水に取り、一口大に切る。
- ③ トマトは皮を湯むきしてくし形に切る。
- ④ 盛り合わせてごまだれをかける。

4. いか足のわた炒め

材料分量

いかの足	2杯分
いかのわた	2杯分
オリーブ油	少々
にんにく (みじん切り)	1片分
醤油	少々

作り方

- ① いかの足は固い吸盤を取り2~3に切りはなす。わたは切りはなしておく。
- ② 鍋に油とにんにくを入れて炒め、いかの足を加えて火が通ったらわたを絞って加え、さらに炒めて醤油で味を調える。