

いかのたたき



■ 4人分

所要時間 25分

材 料

いか	大1杯又は小4杯
ぼん酢しょうゆ	大さじ4
青じそ	4枚

【薬味】

万能ねぎ(小口切り)	2本分
にんにく(みじん切り)	小さじ1
みょうが(薄切り)	1個分
しょうが(すりおろす)	10g
大根(すりおろす)	120g

作り方

- ① イカは開いて皮をむき、松笠切りにする。
- ② 沸騰した湯の中に塩・酒少々を入れ、3秒位ゆでてすぐ氷水にとる。
- ③ イカの上にお好みの薬味をのせ、軽くたたく。※大根おろしは軽く水分を切る。器に大葉をのせていかを盛り、ぼん酢をかける。



Check Point

いかは火を通しすぎると固くなります。
冷凍しても、味が落ちないので冷凍保存がおすすめです。

ひじきの煮物

材 料

ひじき(乾物)	25g
にんじん(細切り)	30g
ごま油	小さじ2
薄揚げ(短冊切り)	1/2枚

【煮汁】

だし汁	200cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
白ごま	適宜

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水に20分程つけて戻し、水洗いして水気を切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんじん・ひじきの順に炒め、全体に油が回ったら、薄揚げと【煮汁】を注ぎ、煮汁がほぼなくなるまで弱火で煮詰める。器に盛り、好みで白ごまを少々をふる。

■ 4人分



所要時間 40分

Check Point

ひじきは鉄分たっぷり！
というのは、海外製品だけ。
鉄分を取りたい方は、選ぶとき注意しよう。



■ 4人分

所要時間 20分 * 冷やし固める時間を除く

豆乳プリン～黒蜜きなこ～

材 料	豆乳	140cc
	砂糖	大さじ3
	牛乳	100cc
	粉ゼラチン	4g
	水	大さじ1
	【黒蜜】	
	黒砂糖	20g
	砂糖	10g
	水	大さじ2
	きな粉	適宜

作り方

- 分量の水と粉ゼラチンを混ぜあわせ、戻しておく。
- 耐熱容器に黒みつの材料を入れ、混ぜ合わせる。
600wのレンジで2分位加熱する。
- 鍋に豆乳・砂糖を加えて火にかける。
砂糖が溶けるよう混ぜ、沸騰直前に火を止め①を入れる。
ゼラチンが溶ければ、冷たい牛乳を加えてあら熱をとり、
器に等分にわけ冷蔵庫で2時間位冷やし固める。
お好みで黒蜜ときな粉をかける。

Check Point

豆乳を沸騰させると分離します。
沸騰させないように気をつけよう。

揚げなすのえびあんかけ

■ 4人分



所要時間 20分

材 料

なす	4本
むきえび(冷凍)	100g
A	
だし汁	300cc
薄口しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
B	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
三つ葉(2cm幅)	4本

作り方

- えびは竹串などで背わたを取り、塩・酒少々で軽く洗っておく。
- 鍋にAを合わせて煮立て、①を入れて弱火でさっと火を通したら、よく混ぜ合わせたBでとろみをつけておく。
- なすのへたを落として縦半分に切る。
皮面に切込みを入れてから、4cm幅にカットする。
- 180℃に熱した油で少しきつね色になるまで素揚げにし、油をしっかりとって②の鍋に加える。器に盛り、三つ葉をあしらう。



Check Point

なすは、94%水分です。
油の温度をかなり下げるので、油の温度が下がらないように気をつけましょう。