

■ 4人分

## さばの竜田揚げ

## 材 料

さば(3枚におろしたものの)	1尾
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	適量
ミニトマトや生野菜	適量

## 【山椒塩】

粉山椒	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

所要時間 20分

## 作り方

- ① サバは骨を取り、一口サイズのそぎ切りにする。  
分量のしょうゆ・酒・砂糖・しょうが汁をボウルに混ぜ合わせ、10分程つける。
- ② サバの汁気をペーパーでしっかり拭いて、揚げる直前に片栗粉をまぶし、170℃の油でカラリと揚げる。  
器に野菜とサバを盛り、お好みで【山椒塩】を添える。

## Check Point

タレに漬けすぎるとしょっぱくなります。  
粉をついたら、すぐ揚げよう！  
サバの代わりに鶏肉を使えば、  
鶏の竜田揚げになります♪。

## 抹茶ミルクの白玉団子

## 材 料

白玉粉	80g
砂糖	大さじ1
抹茶	小さじ1/2
水	70～80cc
【濃厚抹茶ミルクソース】	
抹茶	小さじ1
砂糖	大さじ3
水	大さじ1
生クリーム	50cc

■ 4人分



所要時間 15分

## 作り方

- ① ボウルに白玉粉・砂糖・抹茶・水を入れ、よくこねる。
- ② ①を1人3～4個に丸め、指で中央を軽く押さえて沸騰した湯の中に入れる。  
白玉が浮いてきて1～2分たてば、取り出して冷水で冷やす。
- ③ 小鍋に【抹茶ソース】の材料を加えて弱火にかけ、よく混ぜて砂糖を溶かす。  
火を止め、生クリームを加えて混ぜ合わせ、冷やしておく。
- ④ 器に②の団子を盛り、③の抹茶ソースをかける。  
お好みで、ゆであずき等を添える。

## Check Point

白玉粉には水を最初に全部入れず、少し残しておきます。  
耳たぶくらいになるよう、調整します。

■ 4人分



所要時間 20分

## 加賀太きゅうりの冷製あんかけ

### 材 料

太きゅうり	1本
枝豆(お好みで)	60g
だし汁	500cc
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1.5
みりん・酒	各大さじ1
片栗粉	大さじ1
水又はだし汁	大さじ2
しょうが(すりおろす)	1片(10g)

### 作り方

- ① 太きゅうりは皮をむいて縦半分に切り、スプーン等で種を取って2cm幅位に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら太きゅうりを加えて5～6分弱火で煮る。調味料を加えて7～8分煮、枝豆を入れて火を通し、水溶き片栗粉でトロミをつける。鍋ごと氷水につけてしっかり冷やす。
- ③ 器に盛り、おろししょうがを天盛りにする。

### ■ 枝豆のゆで方

- ① 枝豆(1袋)は両端のヘタを切り落とし、10g(小さじ2)の塩をまぶす。
- ② 1リットルの熱湯に、残りの塩30gを入れ①を加えて4分ほどゆでる。ザルにあげ、うちわ等で手早く冷ます。

**Check Point**  
できたて or キンキンに冷やして食べよう♪  
ぬるいのはいまいちです。  
太きゅうりは、太いきゅうりなので、サラダとしても食べられます。

## きんぴらごぼう

### 材 料

ごぼう(ささがき)	2本(100g)
にんじん(細切り)	30g
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ2
砂糖・酒	各大さじ1
しょうゆ	25cc
みりん	大さじ2
一味又は七味唐辛子	お好みで
白ごま	小さじ1

■ 4人分



所要時間 15分

### 作り方

- ① ごぼうはたわし等で皮をこそげ取り、ささがきにする。
- ② フライパンにサラダ油とごま油を中火で熱し、ごぼう・にんじんを炒める。しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めたら、七味唐辛子と白ごまをふって仕上げる。

**Check Point**  
きんぴらは食感が大切。  
手早く炒めよう。  
ごぼうの量に応じてしょうゆで味の濃さを調整します。