



■ 4人分

## 野菜とほたてのかき揚げ

## 材 料

|             |       |
|-------------|-------|
| ほたて（さいの目）   | 80g   |
| 玉ねぎ（薄切り）    | 1/2個  |
| にんじん（細切り）   | 40g   |
| 三つ葉（2～3cm幅） | 8本    |
| 片栗粉         | 大さじ2～ |

## 【天ぷらの衣】

|               |             |
|---------------|-------------|
| 溶き卵 1/2個 + 冷水 | 100cc       |
| 小麦粉           | 55g (100cc) |
| ベーキングパウダー     | 小さじ1/4      |

## 【参考・天つゆ】

|             |       |
|-------------|-------|
| だし汁         | 150cc |
| みりん・しょうゆ    | 各大さじ2 |
| 酒           | 大さじ1  |
| 抹茶塩（抹茶1：塩2） | 適宜    |

所要時間 25分

## 作り方

- ① ボウルに、ほたて・玉ねぎ・にんじん・三つ葉を入れ、片栗粉を全体にからめる。
- ② 別のボウルに卵をほぐし、冷水・ふるった小麦粉を加え、**ダマが残る位**にさっくり混ぜて【天ぷらの衣】を作り、①を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を170℃位に熱し、木べらなどですくって揚げる。
- ④ 器にかき揚げを盛り、お好みで抹茶塩（抹茶1：塩2）などを添える。

## Check Point

かき揚げのコツは、先に具材に片栗粉をまぶしてから、衣をつけます。  
揚げたてを食べるのがマナー。

## ささみの冷製葛たたき

## 材 料

|            |      |
|------------|------|
| ささみ        | 4本   |
| 塩・酒        | 各少々  |
| 片栗粉        | 大さじ2 |
| 【薬味】       |      |
| みょうが（千切り）  | 1個   |
| 大葉（縦半分に切る） | 2枚   |
| わさび        | 適宜   |
| ポン酢しょうゆ    | 大さじ4 |

## 作り方

- ① ささみはスジを取り除いて薄いそぎ切りにし、塩・酒各少々で下味をつける。
- ② ささみの全体に片栗粉をまぶし、1～2分ゆでる。火が通れば、氷水ですぐに冷やす。
- ③ 器にお好みの薬味を盛り、氷を散らしポン酢をかけてお好みでわさびを添える。

■ 4人分



所要時間 10分

## Check Point

片栗粉をまぶしてゆでると、ささみ・鶏胸肉なども、しっとり&ジューシーに仕上がります。

■ 4人分

## こだわりつゆのざるそば

### 材 料

|          |      |
|----------|------|
| 生そば      | 400g |
| 刻みのり     | 適量   |
| ねぎ（小口切り） | 10cm |
| わさび      | 適量   |

### 【手作りめんつゆ】

|      |       |
|------|-------|
| だし汁  | 300cc |
| 砂糖   | 20g   |
| みりん  | 大さじ2  |
| しょうゆ | 大さじ5  |

所要時間 15分

### 作り方

- ① たっぴりの熱湯の中にそばをほぐしながら入れて、茹であがったら氷水にとる。  
水気をしっかり絞って器に盛り、刻みのり・ねぎ・わさびを添える。
- ② 【めんつゆ】分量の調味料を合わせて火にかける。  
煮立ったら、火を止めて粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

### ■ かつおだし(厚削り)の取り方

- ① 鍋に水500cc・昆布5g・かつお節10gを入れて弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。さらに7分位弱火で煮出す。  
ザルでかつお節を漉して出来上がり。

### Check Point

だしを取って作っためんつゆは、かつお節の風味が効いていて、市販のめんつゆとはひと味違う美味しさですよ。

## 焼きなすの万能ごまだれ

■ 4人分

### 材 料

|             |        |
|-------------|--------|
| なす          | 4個     |
| 練り白ごま又はすりごま | 大さじ1   |
| 白みそ         | 大さじ1   |
| 砂糖          | 小さじ1   |
| 塩           | 小さじ1/4 |
| しょうゆ・みりん    | 各大さじ1  |
| 練りがらし       | 少々     |
| だし汁         | 大さじ3   |

### 作り方

- ① なすはガクを切り、皮を剥きやすいよう、縦に浅い切り込みを4か所位入れる。  
魚焼きグリル、又はトースタ等の強火で10～15分焼く。柔らかくなったら、さっと水にくぐらせて皮をむき、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ボウルに分量の調味料をしっかり混ぜ合わせておく。
- ③ 焼きなすに②のごまだれをからめ、器に盛る。

\* ポン酢を焼きナスにかけ、おろし生姜・花かつおをのせても

所要時間 20分

### Check Point

焼きなすは、皮をむいて冷凍できます。  
夏のちょっとした1品が、簡単にできます。