



■ 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（干切り）	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・花かつおのをのせても

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。