

■ 4人分

失敗しない茶碗蒸し

材 料

卵 (よく溶きほぐす)	2 個
A だし汁	400 cc
塩	小さじ 3/4
薄口しょうゆ	小さじ 1
みりん	大さじ 1
味の素 (あれば)	少々
えび	4 尾
↳ 塩 少々・酒 小さじ 1	
ささみ	1 本
↳ 砂糖・しょうゆ	各少々
ぎんなん (あれば)	4 個
三つ葉 (3 cm 幅)	4 本

Check Point

- ・茶碗蒸しは出汁が命!
- ・卵 1 個で固まるだしの量は
140~200 cc
- ・卵液は最後にザルなどでこす。
- ・蒸し器では中火で10分蒸す。

所要時間 20分

作り方

- ① えびは殻をむき、塩・酒を各少々ふりかけておく。
ささみは筋を取って一口大に切り、砂糖・しょうゆで下味をつけておく。
- ② ボウルに卵をよく溶き A を入れてよく混ぜ合わせる。
器に①とぎんなんを入れ、卵液を茶こし等でこしながら流し入れる。
器にふたをし、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で10分ほど蒸す。
最後に三つ葉を上に乗せる。

■かつおと昆布の出汁

- ① 鍋に水 650 cc・昆布 6 g・かつお節 14 g を加え、中火にかける。
煮立ったら弱火で3分位煮出す。

ほうれん草のお浸し

材 料

ほうれん草 (良く洗う)	1 束
B だし汁	100 cc
薄口しょうゆ	小さじ 2.5
みりん	小さじ 2.5
かつお節	適宜

作り方

- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯に塩を加え、茎の方から入れて40秒位ゆでる。
すぐにザルに上げ、水をかけて冷まし、水気をしっかり絞る。
しょうゆ少々をかけてしょうゆ洗いし、更に絞ってから3~4 cm幅に切る。
- ② ボウルに B を合わせ、①を入れて、20分ほど浸す。
器に盛り、かつお節を天盛りにする。

所要時間 25分

Check Point

- *しょうゆ洗い*
- 2度絞ること、お浸しが水っぽくならず仕上がるプロの技です。

■ 4人分

豚肉の味噌だれ焼き

材 料

豚肉薄切り	280g
みそ	30g
砂糖	大さじ1
みりん・酒	各大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
にんにく(すりおろす)	少々
一味唐辛子	少々
ごま油	大さじ1/2
キャベツ(千切り)	2枚
貝割れ大根	1/4パック

所用時間 15分

作 り 方

- ① 容器にCをあわせてよく混ぜ合わせる。
豚肉を加えてタレを絡ませ、10分くらい漬け込む。
キャベツと貝割れ大根は、冷水に浸けてシャキッとさせる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を中火強で色が変わるまで焼いて火を通す。器に盛りつけ、水気を切った野菜を添える。

Check Point

・お肉を柔らかく焼くコツ
加熱した物は、火を止めてからも「余熱」でかなり火が通ります。フライパンの中では完全に火を通すと「余熱」で火が通り過ぎるので、8割位火を通すつもりで焼くと柔らかく仕上がりますよ。

生どら焼き

材 料

卵	1個
砂糖	50g
はちみつ(あれば)	小さじ1
みりん	小さじ2~
重曹(同量位の水で溶く)	小さじ1/3
小麦粉	50g
あんこ	40g
生クリーム	
(8%の砂糖を加え泡立てる)	適量

■ 4人分



所要時間 30分

作 り 方

- ① ボウルに卵を割り入れ、砂糖、はちみつ、みりんを加えて泡立て器で6分立て(とろっとする位)に泡立てる。重曹も加え、小麦粉はザルでふるって加え、粉気がなくなるまで混ぜる。ラップをして20分ほど生地を寝かす。
- ② フライパンを弱火で熱してサラダ油を少々入れ、ペーパータオルで拭く。温まったら①の生地を、大さじ1ずつを高いところから落として流す。生地の表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、反対もさっと焼く。焼けたらすぐラップに包んで冷まし、生地を2枚1組にし、あんこ・泡立てた生クリームをはさむ。

Check Point

砂糖を減らすと、生地がぱさつきやすいです。卵をホイップしたら、ふわっと系。しなければしっとり系のどら焼きです。お好みでどうぞ♪