

■ 4人分

いかのたたき

所要時間 25分

作り方

- ① イカは開いて皮をむき、松笠切りにする。
- ② 軽く沸騰した湯の中に塩・酒少々を入れ、**2～3秒**ゆですぐ氷水にとる。
- ③ イカの上にお好みの**薬味**をのせ、混ぜ合わせる。※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。



新鮮なイカ 大1杯又は小4杯

材料

【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
青じそ	4枚
ぼん酢しょうゆ	大さじ4

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

■ 4人分

材料

ごま油	小さじ2	
にんじん(細切り)	30g	
ひじき(水で戻す)	20g	
薄揚げ(短冊切り)	1/2枚	
A	だし汁	200cc
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
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A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。

所要時間 40分

Check Point

ひじきは鉄分たっぷり！
というのは、昔の話。
ひじきで鉄分を取りたい方は、選ぶとき気をつけよう。

豆乳プリン～黒蜜きなこ～

材 料

豆乳	140cc
砂糖	大さじ3 (27g)
粉ゼラチン	4g
水	大さじ1
牛乳	100cc
【黒みつ】	
黒砂糖	20g
砂糖	10g
水	大さじ2
きな粉	適宜


 所要時間 20分 * 冷やし固める時間を除く

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。
砂糖を溶かし、沸騰直前に火を止め①のゼラチンを入れる。
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。

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ましょう。

揚げ茄子のえびあんかけ

材 料

B	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
	なす (切り込みを入れ素揚げ)	4本
	むきえび (冷凍)	100g
C	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2
	ねぎ (小口切り)	1本

作り方

- 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幅にカットし、180℃に油で少し焦げ目がつくまで揚げる。
※揚げ茄子は冷凍出来ます。
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B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Cでとろみをつける。
器に盛り、ねぎや三つ葉をあしらう。


 所要時間 20分


Check Point

なすを揚げる時は、油の
温度が下がらないように
強火で揚げましょう。