

■ 4人分

さばの竜田揚げ

材 料

さば(3枚におろしたもの) 1尾

A 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A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。
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。

② 小鍋に【抹茶ソース】の材料を加えて弱火にかける。
よく混ぜて砂糖を溶かし、生クリームを加えて火を止める。

③ 器に①の団子を盛り、②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、
水加減を調整しましょう。

■ 4人分

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)

所要時間 20分

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(参考)

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

できたらか、キンキンに冷やして食べましょう♪
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

サラダ油	小さじ2
ごぼう(ささがき)	2本(100g)
にんじん(細切り)	30g
砂糖・酒	各大さじ1
しょうゆ	小さじ4
みりん	大さじ2
ごま油	小さじ2
白ごま	小さじ1
一味又は七味唐辛子	お好みで

■ 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、しょうゆで味の濃さを調整します