

■ 4人分

## 野菜とほたてのかき揚げ

## 材 料

ほたて（食べやすい大きさ） 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、天ぷらの衣をつけます。お店では天ぷらを出されたら、すぐに食べるのがマナーです。

## 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

■ 4人分



所要時間 10分

## 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る。お好みでわさびを添える。

## 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



所要時間 15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

### 【無添加追いがつおつゆ】

だし汁	300cc
砂糖	20g
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ5
かつお節	ひとつまみ

### 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。  
煮立ったらかつお節を加えて火を止め、粗熱を取る。  
かつお節を取り出し、冷蔵庫でしっかり冷やす。

### ■だしの取り方（めんつゆ・煮物・丼・味噌汁向け）

- ① 鍋に水500cc・昆布5g・混合節15gを入れて火にかける。  
煮立ってからさらに10分位煮出す。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、おだしの風味が効いて、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



所要時間 20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
だし汁又は水	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・花がっおをのせてもいいですね。

### 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、簡単にできますよ。