

能登かきごはん



■ 4人分

所要時間 60分

作り方

- ① かきは塩水で優しく洗い、水気を切る。
合わせ調味料を鍋で沸騰させ、かきを2分位茹でて火を止め、しっかり冷ます。

- ② 炊飯器に水気をしっかり切った米、しめじと①のかきを出してのせる。かきを煮た合わせ調味料を360cc入れて急速炊飯で炊く。
炊けたら器に盛って、お好みでゆずの皮のをのせる。

【合わせ調味料】

水	360cc
みそ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
かき(加熱用)	200g
米(水で白くなるまで吸水)	2合
しめじ(小房にわける)	1パック
ゆずの皮の千切り・三つ葉など	適宜

Check Point

炊き込みご飯は、いきなり炊くより、お米を水で吸水すると美味しさUP!
調味料とお米を炊飯器に入れたら「必ず」すぐ炊きましょう。

加賀蓮根まんじゅう

■ 4人分



所要時間 20分

材料

A	片栗粉	50g
	水	180cc
	塩	少々
	れんこん(すりおろす)	200g
	【銀あん】	
	だし汁	200cc
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	片栗粉	小さじ2

かに身、又はかにかま、ゆずの皮・刻みのり・わさび お好みで各少々

作り方

- ① Aを鍋に入れ、片栗粉を溶かす。中火で常に混ぜながら加熱し、少しとろみが出ればすりおろしたれんこんを加え、3分位かき混ぜながら煮て冷ます。
- ② 手をしっかり水で濡らし、人数分に丸めて器に盛る。
- ③ 鍋に【銀あん】の調味料を合わせ、片栗粉を混ぜて溶かす。火にかけて、絶えず混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ④ 蓮根まんじゅうの上から銀あんをかけ、お好みでゆずの皮・刻みのり・かに・わさびなど添える。

Check Point

油で揚げる場合、団子にしてから片栗粉を全体にまぶし、180℃の油で2分ほど揚げます。

■ 4人分

所用時間 20分

作り方

- ① 豆腐は4等分に切り、水気を拭いて軽く塩をふり、小麦粉を全体にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火強で豆腐を両面きつね色に焼く。
- ③ 器に豆腐を盛り、混ぜ合わせた【たれ】をかけ、レモンライス・ねぎ・貝割れ大根・青ねぎ等、お好みの生野菜を添える。

絶品だれで豆腐の和風ステーキ

材 料

サラダ油	大さじ1
木綿豆腐	1丁
塩	少々
小麦粉	適量

【絶品ごま生姜醤油たれ】

しょうが(みじん切り)	小さじ1
白すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ1.5
にんじん(千切り)	20g
ねぎ(白髪ねぎ)	1/4本
貝割れ大根・青ねぎ等	適量
レモンライス	4枚

Check Point

小麦粉をまぶすと、美味しそうな焦げ目がつきやすいです。たれは何にかけてもおいしいので常備してください♪

ほうれん草のごま味噌和え

材 料

ほうれん草	1/2束(100g)
白すりごま	大さじ3
だし汁又は酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1
白ごま	少々

作り方

- ① ほうれん草は、たっぷりの熱湯に塩を少々加え、根元から入れて3~40秒ゆでる。
すぐに冷水にとって冷ました後、ザルにあげて絞る。
しょうゆ少々をからめて更に水気を絞り、3~4cm幅に切る。
- ② ボウル等にごま和えの衣を混ぜ合わせ、①のほうれん草と和えて器に盛り、白ごまをふる。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

【プロの技~醤油洗い~】
葉物野菜の和え物などは、一度絞ったあと、醤油や酢をかけてもう一度絞る事で、水っぽくなりやすい原因の水気が抜けて美味しくなります。ほんの一手間加えると時間がたっても味が変わりませんよ。