

するめと春雨の中華炒め



おなじみの生干しのするめ。焼いて食べるだけでなく、その旨味を利用した一品です。春雨が美味しい汁をしっかりと吸ってとても美味しい仕上がりになります。



材料 (4人分)

生干しするめ	100g (1/2枚)
ターサイ	300g (大1株)
玉葱	80g (1/2個)
人参	30g
はるさめ	80g
生姜	適量
炒め油	10g (大さじ1弱)
中華だし	5g (小さじ1強)
酒	15ml (大さじ1)
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	適量
ごま油	適量

栄養価 (一人分)
エネルギー: 156kcal 塩分: 0.9g

作り方

1. するめは縦半分にし、横に細く切る。
2. 春雨は表示どおりに戻して水洗いをして食べよく包丁を入れる。
3. ターサイは1本づつにして洗い、軸と葉に分けてさっと熱湯を通し、水にとって硬く絞る。
4. 玉葱は縦の薄切りに、人参は縦の千切りにする。生姜は皮を除いて千切りにする。
5. 中華なべを熱して油を温め、生姜・するめ・人参、玉葱を炒める。
6. 中華だしと水(3/4カップ程度)と酒を加えて煮立たせターサイ、春雨を加えて汁を春雨に吸わせるように炒め合わせる。
7. 塩コショウで味を整え、ごま油で香りを付ける。

春雨について

《緑豆春雨と春雨》

緑豆春雨…緑豆デンプンを原料とし中国で生産される。腰が強めで透明感が高く、煮崩れしにくい。
《沸騰湯で1分茹でて火を止め、蓋をして5分置いて戻す。4~5倍になる。》

春雨…じゃが芋やさつま芋のデンプンを原料とする。腰が弱く伸び易い。
《かぶるくらいの沸騰湯に3~4分浸して戻す。3倍くらいになる。》

《春雨料理あれこれ》

- ＜煮る・なべの具＞ 緑豆を利用(固めに戻す)
- ＜炒める～麻婆春雨～＞ 緑豆を利用(固めに戻す)(P21)
- ＜揚げる～春巻き～＞ 春雨(茹でる)・むきエビ(茹でる)・筍・にら・人参・椎茸などを炒める
→塩コショウで調味→春巻きの皮で巻いて揚げる
- ＜酢の物＞ 春雨(茹でる)・わかめ・きゅうり(塩をして絞る)・人参(さっと茹でる)花ふ(戻す)など +作り置き三杯酢(P36)
- ＜サラダ＞ 春雨(茹でる)・焼きささ身(P23)・インゲン(茹でる)・人参(さっと茹でる)・黒きくらげなど +好みのドレッシング(P42)やマヨネーズ
- ＜汁物～中華スープ～＞ 緑豆を利用(固めに戻す)・鶏肉・にら・玉ねぎ・人参・椎茸・白菜など
→中華だしで煮る→しょうゆ・塩コショウで調味





魚のブイヨン仕立て季節の野菜添え

いつも使う魚を洋風に煮てみました。
大きめのお皿にいろいろな色の野菜と共に盛り付けて、“ちょっとご馳走”風にしてみませんか？



材料 (4人分)

白身魚	4切れ
カブ	120g
赤ピーマン	40g
たまねぎ	60g
しめじ	40g
カブの葉	20g
ブイヨン (コンソメ可)	2個
白ワイン (酒)	60ml
塩	ひとつまみ
ブラックペッパー	適宜

栄養価 (一人分)
エネルギー：79kcal 塩分：1.2g

作り方

1. 魚は内臓を取りきれいにする。
2. カブは皮を厚めにむ、串切り。たまねぎも串切りにする。ピーマンは太目のせんに切る。しめじは小房に分けておく。
3. カブの葉は色よくゆでて小さく切り強く絞っておく。
4. 底の広い鍋に、魚が半分浸かる程度の水ブイヨン*を入れ煮立たせる。
5. ローリエ*・ワイン (酒) と魚を入れてひと煮立ちさせ、玉葱・カブを一所に寄せて入れ、柔らかくなるまで煮る。
6. 塩・ブラックペッパー (コショウ) で味を整え最後にピーマンを入れさっと火を通す。
7. 広めの皿に魚をのせ、野菜を飾る。鍋に残った煮汁にカブの葉を入れてさっと煮立たせスープと共に皿に盛る。

ワンポイント

煮魚を時には洋風に仕上げてもては

コンソメ・ブイヨン・トマトソース (白身の魚に合う)・ウスターソース (アジなど) オーロラソース

《アジのソース煮》

アジは腹を開けてきれいにする。鍋に水 (1カップ) ウスターソース (大さじ3) : 酒 (大さじ2) 砂糖 (小さじ2) を煮立たせ、アジを入れて落とし蓋をし煮る。煮汁を少し残し魚を引き上げ、玉ねぎの串切りやキャベツのざく切りを入れてさっと煮る。(付け合せに)
(魚臭さがソースの風味で消されて食べやすくなります)

*ブイヨン

ブイヨンとは西洋料理に用いる肉の煮出し汁のことです。市販では粉状の物と固形の物があります。

*ローリエ

ローリエ (月桂樹) はその葉に芳香があり、日陰乾燥させた物をそのまま又は粉末にして、お料理に使います。肉や魚、野菜の臭み消しや香り付けの効果があります。

煮込み料理には、食材と一緒に入れて煮込みます。

カルパッチョ



イタリア料理のひとつで、薄く切った生肉を平皿に並べ、オリーブオイルとスパイスを合わせたソースをかけた料理を「カルパッチョ」と言います。

今では、生の肉だけでなく魚介類や野菜も使い、薄切りにして平皿に並べた料理を広く「カルパッチョ」と呼んでいます。



材料 (4人分)

アジ	240g
たまねぎ	150g
紫玉ねぎ	50g
パプリカ (黄色)	30g
キュウリ	100g
レモン汁	5ml (小さじ1)

<ソース>

ノンオイル和風ドレッシング	25ml (小さじ4)
オリーブオイル	5ml (大さじ1/2)
酢	10ml
コショウ	適量
みじん切りパセリ	適量

栄養価 (一人分)
エネルギー: 122kcal 塩分: 0.8g

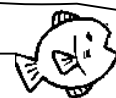
作り方

1. アジは三枚に卸して薄くそぎ切りにし、全体にレモン汁を振りかけて、冷やしておく。
2. 玉ねぎと紫玉ねぎは極薄くスライスをして軽く水にさらし、よく水気を切る。
パプリカは厚みを半分にしてせん切りにし、さっと水にさらし、良く水気を切って玉ねぎと混ぜ合わせる。
3. きゅうりは小口切りにして塩をし、さっと洗ってから堅く絞る。
4. 皿中央に2. の野菜をこんもりと盛り、まわりにアジを置き、きゅうりを裾にあしらう。
5. ソースを合わせ、食べる時にアジの上にかける。

*その他白身魚・ゆでたこ・マグロ等刺身などが利用できます

ワンポイント

ドレッシング



酢と油で作るソースのことを「ドレッシング」といいます。その使い方によっては、素材その物の味を損ねたり、エネルギーに大きく影響します。上手に取り入れたいものです。

【フレンチドレッシング】

<酢:50ml> + <塩:小さじ2> + <コショウ> + <油 (サラダ油やオリーブオイル) 50~150ml>

注: 油は最後に少しずつ加えます。油が水の玉を包み込んで滑らかさがでる。

(初めから入れると混ざりにくく分離し易い)

【「フレンチドレッシング」のアレンジいろいろ】



+ 【野菜のみじん切り (玉ねぎ・きゅうり・トマトなど)】

+ 【果物のすりおろし (りんご・キウイ・柿など)】

<フレンチドレッシング> + 【カレー粉・パプリカ・パセリ・レモン汁などの香味】

【中華風ドレッシング】 <酢 50ml> + <ごま油> + <しょうゆ>

【和風ドレッシング】 <酢 50ml> + <サラダ油 50~150ml> + <醤油や塩> + <ごまやわさび>



いかの混ぜ焼き豆腐

柔らかい豆腐とイカのプリッとした歯ざわりが絶妙です。

上からかけるアンを変えると、いろいろなバリエーションが楽しめそう！



材料 (4人分)

するめいか	80g
木綿豆腐	200g (1/2丁)
玉葱	120g (1/2個)
青ねぎ	20g
A	
卵	25g (1/2個)
塩	2g (小さじ1/3)
コショウ	適量
片栗粉	12g (大さじ1.3)
B	
だし汁	200ml (1カップ)
酒	15ml (大さじ1)
薄口しょうゆ	18g (大さじ1)
しょうが汁	6g (小さじ1)
片栗粉	12g (大さじ1.3)
油	10g (大さじ1)
小麦粉	10g 程度 (大さじ1弱)

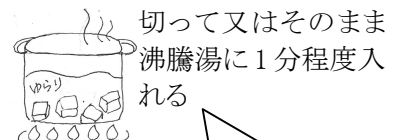
栄養価 (1人分)

エネルギー：169kcal 塩分：1.3g

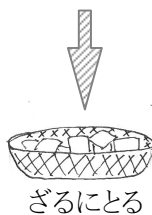
作り方

- 豆腐は熱湯で軽く茹で、ざるに上げてしっかりと水を切る。
- たまねぎは横半分にして縦の千切りにする。
いかは皮を除いて刻む。
ねぎ1cm程度の長さに切る。
- ボールに豆腐を手で崩しいれ、Aの溶き卵・片栗粉・塩・コショウを順次加えて良く混ぜる。
これに玉葱を加えて豆腐をしっかり馴染ませるように混ぜ、最後にイカを加えて混ぜ合わせる。
- 3.の種を4等分にし形を整えて極薄く小麦粉をまぶす。
- フライパンを温め、油を熱して豆腐を入れる。
やや弱めの中火でじっくりときつね色が付くまで焼き裏返してしっかりと焼き上げ、皿に取る。
- 鍋にBの材料を合わせて熱し、水溶き片栗粉で固めのトロミをつけ、ねぎを加える。
- 6.のアンを豆腐の上からかける。

豆腐の水切り



切って又はそのまま沸騰湯に1分程度入れる

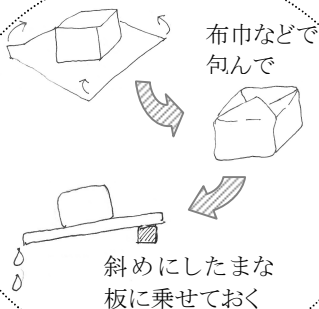


ざるにとる

残った豆腐もこうしておくと殺菌できて日持ちがよくなります。

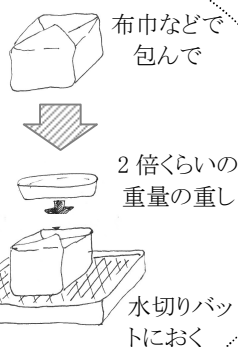
ざるに上げてから時間をおく毎に、しっかりと水切りが出来ます

その他の水切り



布巾などで包んで

斜めにしたまな板に乗せておく



布巾などで包んで

2倍くらいの重量の重し

水切りバットにおく

白菜の卵炒め



ふわっとした大きめの炒り卵がとても美味しい一品。調味料の準備をし、炒める順番を大切に手早く仕上げるのが美味しく仕上げるポイントです。



材料 (4人分)

白菜	300g
白ねぎ	60g
干し椎茸	5g
卵	150g (3個)
酒	10g (小さじ2)
薄口しょうゆ	6g (小さじ1)
塩	1g (小さじ1/2)
中華だし	2g (小さじ1/2)
コショウ	適量
サラダ油	6g (小さじ2)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 95kcal 塩分: 0.8g

作り方

1. 白菜は葉と軸の部分に分け、軸はそぎ切りに、葉の部分はざく切りにする。
2. ねぎは白い部分は太めの斜め切りに、青い部分はざく切りにする。
3. 椎茸は戻して軸を除き、薄いそぎ切りにする。
4. 卵は耐熱ボールに入れて、良く溶きほぐし、塩ひとつまみを入れ、レンジに1分かける。取り出して混ぜ、更に30秒かけて、炒り卵にする。(フライパンで軟らかく大きめの炒り卵にしても良い)
5. フライパンをあたため、油を熱し(煙が出る一歩手前)椎茸を入れて炒める。続いて白菜の軸、ねぎの白い部分、白菜の葉、ねぎの青い部分と順次加えて手早く炒める。
6. 鍋肌から酒を回し入れ、中華だし、塩、コショウで調味し、最後に卵をほぐし加え、しょうゆで香りを付けて仕上げる。(極薄い水どき片栗粉を加えて艶を出しても良い)

「たまご」について

《栄養価について》

必須アミノ酸をバランスよく含む。カルシウムや鉄分、ビタミンBなども多く含む。卵黄に多く含まれるレシチンは善玉コレステロールを増加させるのに役立つ。など、卵はとても栄養価の高い食品です。1日1個を目安に摂って頂きたいものです。

《消化について》

卵は調理の仕方によって消化の時間が変わります。半熟は焼く1.5時間、固ゆでや目玉焼きは3時間くらいかかります。胃に負担をかけたくない時などは半熟の方がよさそうです。卵は1個約80kcal(アジ中1尾分)あります。コレステロールも他の食品と比べると多く含みます。コレステロールの上がり易い方や高脂血症の方は摂り過ぎに気を付けて下さい。

《取り扱いについて》

卵は細菌に汚染されやすい食品です。割卵後の放置や殻の扱いには気を付けましょう。





ブロッコリーのかぼちゃ和え

カロテン豊富な緑黄色野菜の組み合わせです。
かぼちゃの甘みと玉味噌の風味がとっても美味しい洋風の和え物です。



(写真はブロッコリーとカリフラワーを使用)

材料 (4人分)

ブロッコリー	200g
かぼちゃ	200g
塩	少々
こしょう	少々
白玉味噌	25g (大さじ1.5)
マヨネーズ	10g (小さじ2)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 89kcal 塩分: 0.7g

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、熱湯で色よく茹でて食べよく切る。
2. かぼちゃは皮を除き、1.5cm くらいの角切りにして蒸し、厚いうちにつぶし、塩少々 (0.5g 程度) こしょう少々をしておく。
3. かぼちゃを玉味噌とマヨネーズを合わせたもので調味し、ブロッコリーを加えて型を崩さないように和える。

ワンポイント



玉味噌

《白玉味噌》 (糖分 10%)

白味噌	300g
砂糖	20g (大さじ2)
みりん	30g (大さじ2弱)
酒	40g (1/4カップ)
卵黄	1個分

からし酢味噌・味噌マヨネーズなどに

《赤玉味噌》 (糖分 16%)

赤味噌	300g
砂糖	35g (大さじ4弱)
みりん	30g (大さじ2弱)
酒	50g (1/4カップ)
卵黄	1個分

炒め物・ふろふきなどに

白味噌よりも塩分が多いので、砂糖を多くします。

《玉味噌を作る》

1. 卵黄以外の調味料を小鍋に入れて弱火にかける。
 2. 絶えず混ぜながら焦がさないようにフツフツとしてくるまで火を通す。
 3. 火からおろして卵黄を混ぜ込む。
- * 冷蔵庫で1ヶ月位の保存が可能です。

大根の天ぷら



精進揚げの新しい仲間です。
イカ天のようで・・・ 新食感をお楽しみ下さい。



写真手前

材料 (4人分)

大根	200g
＜衣＞	
小麦粉	35g (1/3カップ)
卵	20g (1/3個)
冷水	50ml (1/4カップ)
酒	5ml (小さじ1)
ベーキングパウダー	1g (小さじ1/3)
糸かつお	4g
塩	2g (小さじ1/3)
揚げ油	適宜 (吸油 15%)

作り方

1. 大根は7～8mm角5cm 程度の長さの拍子切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。
2. 良く溶きほぐした卵に、冷水と酒を加え混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを振るいながら加える。これに、かつおと塩を加えてサクリと合わせる。
3. 2. の衣に大根を加えて衣を絡め、2～3本を手でまとめて180℃の油でからりと揚げる。
4. 紙に上げ、十分に油をきる。

栄養価 (一人分)

エネルギー：129kcal 塩分：0.5g

ワンポイント



油の量について



かき揚げ

人参とごぼうの
かき揚 (1つ10g分)
吸油 6.6g (66%)



フライ

冷凍とんかつ
(弁当用1個20g×2個)
吸油 8.4g (21%)



フライ

とんかつ1枚
吸油 13g (13%)



天ぷら

さつまいも1枚
吸油 1g (10%)



から揚げ

鶏から揚げ (1個30g)
吸油 1.5g (5%)



素あげ

じゃが芋 (串切り半個分)：2g (2%)
なす (1本分)：10.3g (14%)
パン (クルトンなど1/2枚分)：30g (100%)

- * 吸油量は家庭で作った揚げ物の場合です。
- * 衣が多く付くほど吸油量も多くなります。
- * 切り方を小さくするほどに吸油は多くなります。
- * 冷凍揚げ物は衣がたくさん付いており吸油も大変多くなります。

但し、冷凍フライドポテトは吸油率8～10%



「調理のためのベーシックデータ」より



おろし汁

寒い日には、とろみのある汁物はホッとしますね。
大根おろしの代わりに長芋やれんこん、カブなども使えます。



材料 (4人分)

大根	120g
人参	60g
里芋	100g
ごぼう	40g
白ねぎ	40g
しょうが	8g
だし汁	500ml (2カップ半)
薄口しょうゆ	20g (大さじ1強)
酒	15g (大さじ1)
片栗粉	15g (大さじ1.5)
水	45ml (大さじ3)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 51kcal 塩分: 0.9g

作り方

1. 大根はすりおろして一度ざるに移しざっと汁気をきる。
2. 人参は短冊、里芋はいちょう、白ねぎは小口に切っておく。ごぼうはささがきにして水にさらし、アクを抜く。
3. しょうがはおろしておく。
4. 鍋にだし汁をいれ火にかけ人参・さといも・ごぼうを入れて柔らかくなるまで煮る。
5. 材料が柔らかくなったら、ねぎと大根を加えひと煮立ちさせ (アクは取る) しょうゆで調味する。
6. 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



ワンポイント

水溶き片栗粉

お料理にとろみをつける水とき片栗粉。のど越しや舌触りを滑らかにしてくれます。

【濃い目のとろみ】

(麻婆豆腐・あんかけ等)



+



<片栗粉:大さじ1>を
<2倍の水>または<だしやスープ>で溶く

【薄いとろみ】

(吸い物など)

料理全体の水分量
(だしやスープ)1カップ

+



<片栗粉:小さじ2/3>を
<2倍の水>または<だしやスープ>で溶く

*水溶き片栗粉を入れると焦げやすいので最後に全体に回し入れて完全に火を通す。

*かき玉汁のときは卵を溶き入れる前に加える (または卵に加え共に溶いて流し入れる)

大根の皮でポン酢金平

冬は大根を良く使う時期です。そこでたくさん出るのが「皮」、捨てないでお料理に利用してみては？

1. 大根の皮・きくらげ (戻す) 人参をせん切りにし、熱したごま油でいためる。
2. 食材に火が通ったらポン酢・酒で調味しおこのみで唐辛子をかける。

*カブの皮でもOK。<酒・みりん・しょうゆ>で調味しても良いです。

カブの梅マヨネーズ和え



ほんのりピンクのマヨネーズソースの色と酸味でさっぱり、美味しくいただけます。マヨネーズと梅干の組み合わせで和え物やサラダのレパートリーを増やしましょう。



材料 (4人分)

カブ	200g
胡瓜	60g
セロリ	50g
梅肉	10g (大1個分)
マヨネーズ	8g (小さじ2)
牛乳	6g (小さじ1)
塩	3g (小さじ1/2)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 31kcal 塩分: 0.9g

作り方

1. カブはやや厚めに皮を除いて、一口程度の乱切りにし、塩(2g)をまぶす。
2. 胡瓜も同様に乱切りにし塩(1g)をまぶす。
3. セロリは筋を除いて小口に切り、塩(1g)をまぶす。
4. 野菜に塩がなじんだら、水でさっと洗い堅く絞る。
5. 梅肉を細かくたたき、マヨネーズと牛乳でのばし、野菜を和える。

マヨネーズ

「マヨネーズ」は大さじ1杯が約100kcalとエネルギーの高い食品です。使い方の工夫で上手に取り入れたいですね。

《作り方》 (出来上がり約1カップ)

卵	1個
塩	小さじ1/4 (出来上がりの0.7%)
酢	小さじ3
サラダ油	150ml
コショウ	小さじ1/3

1. ボウルに卵・塩・コショウを入れて混ぜ合わせる。
 2. 酢の半量(小さじ1.5)を加え混ぜる。
 3. 次にサラダ油を少しずつ入れて手早く混ぜ合わせる。ソースが固くなったら残りの酢を加えてゆるめながら混ぜ合わせる。
- 一度に沢山の油を入れたり、攪拌速度が遅いと分離しやすいので気を付ける。

「牛乳」や「ヨーグルト」(マヨネーズの30%)でのばして使うと、和えやすく、エネルギーを抑えること(約7割)も出来ます。

《マヨネーズソースのいろいろ》

【オーロラソース】...

【カレーマヨネーズ】...

【味噌マヨネーズ】...

【梅マヨネーズ】...

【ごまマヨネーズ】...

【わさびマヨネーズ】...

【タルタルソース】



マヨネーズ
(大さじ2)



マヨネーズ
(1/2カップ)

+ 『ケチャップ (大さじ2弱)』

+ 『カレー粉 (小さじ1)』 + 『酢 (小さじ1)』

+ 『味噌 (小さじ1.5)』

+ 『梅肉 10g (大半個分)』 + 『牛乳 (小さじ1.5)』

+ 『すりごま (大さじ1)』 + 『醤油 (大さじ1)』

+ 『練りわさび (小さじ1)』 + 『醤油 (大さじ1)』

+ 『玉ねぎ・パセリ・胡瓜酢漬け (適)・ゆで卵 (1/2個) みじん』



わかめと柑橘の酢の物

わかめと柑橘の色合いがとてもきれいな一品です。
柑橘類のほど良い酸味と甘みを味わってください。



材料 (4人分)

生わかめ	150g
セロリ	120g
晩柑 (文旦またはいよかん)	200g
酢	45ml (大さじ3)
だし汁	20ml (大さじ1.5)
砂糖	6g (小さじ2)
塩	1g (小さじ1/6)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 39kcal 塩分: 0.8g

作り方

1. セロリは筋を除いて斜め薄切りにし、塩をし、軽く洗って絞る。
2. かぶは皮を除き、4等分にして薄く切り、塩をして軽く洗って強く絞る。
3. 晩柑は袋から身を取りだし、2つにちぎる。出た果汁は合わせ酢の中に使う。
4. 小鍋に酢・砂糖・だし汁・塩を入れて火にかけて調味料を溶かし合わせる。(煮立たせない)
5. 材料を4. の合わせ酢と3. の果汁と合わせる。

*いよかん・文旦・はっさく・オレンジ・グレープフルーツなどでも良い
*複数の果物の組み合わせで、違った美味しさが楽しめます。
*濃い色と薄い色の組み合わせで彩の変化を楽しむのも良いでしょう。



ワンポイント

柑橘類のサラダ・和え物いろいろ

- ・柑橘類の主な成分は糖分・有機酸・ビタミンCです。
- ・柑橘類が多く含む有機酸は「クエン酸」といい、爽やかな酸味と旨味の成分です。
- ・ビタミンCは「鉄吸収の促進」や「体内での抗酸化作用」などの大切な働きをする栄養素です。サラダや和え物のように調理による損失の少ない食べ方は有益です。

【人参とグレープフルーツのサラダ】 ・人参は細いせん切りにし、さっと湯を通す。レーズンを加えフレンチドレッシング (P42) で

【カブと文旦の酢の物】 ・カブは薄い短冊に切り、軽く塩をして絞る

【白菜とみかんのサラダ】 ・白菜は繊維にそって薄切り。フレンチドレッシング (P42) で

【キャベツとハルのコールスロー】 ・りんごの薄切りも加えマヨネーズ・塩・コショウで

【きゅうりとグレープフルーツのヨーグルトサラダ】 ・きゅうりは小口に切り薄く塩をして絞る。りんごの薄切りを加えヨーグルト・塩・コショウで

*柑橘類果物はふくろから出して使います。調理中に出的果汁は器に受けておき、一緒に和えます。

高菜と豆腐の中華炒め



緑・オレンジ・白と色の組み合わせがとてもきれいです。
高菜や人参を色よく仕上げて彩よくしあげてください。



材料 (4人分)

高菜	200g
木綿豆腐	200g
茹で筍	50g
人参	30g
生椎茸	50g
中華だし	3g (小さじ1)
酒	30ml (大さじ2)
水	300ml
塩	2g (小さじ1/3)
こしょう	適量
片栗粉	5g (小さじ1.5)
サラダ油	8g (大さじ1弱)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 87kcal 塩分: 0.6g

作り方

1. 豆腐は熱湯で軽く茹で、ざるにあげて水気を切る。
2. 高菜は根元から熱湯に入れ、一息したら全体を浸して軽く茹でる。
根元はやや幅広に、葉は小さめに切り、強く絞る。
3. 人参は短冊に、筍は薄く、椎茸は石づきを除いて削ぎ切りにする。
4. 中華なべを熱くし、油を温めてから3.の野菜と高菜を順次炒める。
5. 続いて、豆腐をやうこに切って加え、型をあまり崩さないように炒める。
6. 酒・水・中華だしの順に加え、大きく混ぜながら味を含ませる。
7. 塩・こしょうで味を整え、水どき片栗粉でとじる。

タカナについて

からし菜の一種で、葉や茎が肉厚で柔らかく辛味は余りありません。冬から春にかけて収穫されます。主に漬け物として利用され、野沢菜や広島菜と並んで日本の三大漬け菜のひとつとされています。高菜漬けはそのまま食べる他、いろいろな料理にも用いられます。

栄養

緑黄色野菜でビタミンB2・ビタミンC
カロテン・カルシウム・鉄を多く含む栄養豊富な野菜です。



高菜料理 <高菜のナッツ和え>

炒め物など高菜漬を料理に利用する機会は多いと思いますが、ここでは生での料理を紹介します。

(4人分)	
高菜	200g
人参	30g
ナッツ	40g
(ピーナッツ・カシュナッツ・クルミなど)	
しょうゆ	小さじ3
酒	小さじ2
だし汁	大さじ1

1. 高菜は茹でて強く絞り、食べやすい大きさに切る。
2. 人参は細い短冊に切り、さっと茹でておく。
3. ナッツは荒く砕いておく。
4. しょうゆ・酒・だし汁で和える。



アメリカンパイ



××× 材 料 (1台分) ×××

《生地》

薄力小麦粉	150g
強力小麦粉	50g
無塩バター	110g～
塩	2g
冷水	70ml

〔強力粉は薄力粉の 1/3 程度〕
〔バターは粉の 50～75%程度〕

《キャラメルりんご》

りんご	600g
砂糖	70g
ブランデー	15ml
無塩バター	15～20g
レモン汁	10ml
シナモン	少々

栄養価 (アップルパイ 1台分)
エネルギー：2354kcal



ワンポイント

*生地は冷凍が可能。作り置きをしておくと、お菓子ばかりでなく料理にも使えます。

《フィリング (中に包み込む物)》

- ・卵と野菜を詰める「キッシュ」
- ・炒めた挽き肉を入れた「ミートパイ」
- ・「カスタードクリームと果物」
- ・「かぼちゃあん」

などなど…いろんなパイを作ってみるのも楽しいですね。

××× 作り方 ×××

《生地》

1. 小麦粉は合わせておく。
2. バターは小さいサイコロ状に切る。
3. フードプロセッサーに小麦粉とバターを入れ、バターが粉に馴染む程度に攪拌する。
4. ここに冷水を全体に 1/3 程度回し入れて少し攪拌する。(水の加え方、攪拌のしすぎに注意)
残りの冷水も同様に少量ずつ回し入れ、そばろ状にする。
5. 打ち粉をした台に上げて生地をまとめ、カード*で半分に切って重ね、手で押さえる。
これを 4～5 回繰り返してラップで包み、冷蔵庫で 20 分程度休める。

《キャラメルりんご》

1. りんごは皮と芯を除いて縦に 6～8 に割り、シナモンをまぶしておく。
2. 砂糖に水少々を加えて中火で煮てキャラメルを作る。
3. キャラメルに 1. のりんごとバター・レモン汁・ブランデーを加えてキャラメルがりんごに絡まるように軽く混ぜながら、強火で煮る。
4. りんごが透き通るようになり、水分がなくなるまで約 10 分煮る。
5. バットに広げて冷ます。

《アップルパイ》

1. パイ生地を伸ばしてキャラメルりんごを包み、冷蔵庫で 15 分程度休ませる。
2. 表面全体に卵黄を塗る。
3. 230℃で 15 分、200℃で 10 分焼く。
(火加減をしっかりとって十分に焼き込む)

白玉大福



レンジで簡単！包み込む物もいろいろアレンジが利き、子供から大人まで安心、ヘルシーにいただけます。



写真左はきな粉

材料

白玉団子粉 (100%もち米粉)	100g
スキムミルク	15g
砂糖	10g
水	180g

栄養価
エネルギー：432kcal

作り方

1. 耐熱ガラスボールに白玉粉・砂糖・スキムミルクを混ぜ合わせる。
(白玉粉は粒が荒いので、良く粉状につぶして使う)
2. 水を少しずつ加えながら良く混ぜ合わせる。
3. ラップをしてレンジで2分加熱をし、取り出してよく攪拌をする。(加熱を均一にするため、しっかりよく混ぜること)
4. 再びラップをして2分～2分20秒加熱する。
5. 片栗粉を引いたバットに取り出し棒状に引き伸ばして等分に切る。

* スキムミルクを加えると滑らかさが出ます。
入れなくても出来ませんが、その時は水を少し控えます。



ワンポイント

大福アレンジのいろいろ

《大福もち》

出来上がった皮に「あん」(P12)を包み込む。きな粉などをまわりにまぶしても良い。

《草大福もち》

「よもぎの粉」を10g加え、水を20ml程度増やして皮を作る。

《うぐいすもち》

棒状に延ばすときに「うぐいす粉」の上で(片栗粉ではなく)扱う。

《いちご大福》

「イチゴ」を「こしあん」でくるんでおき、もちに包み込む。

《くるみ大福》

「くるみ」(粉の30~40%程度量)は細かくきざみ、2回目レンジにかける時に混ぜ込む。



写真はうぐいすもち(後)といちご大福(前)