



翡翠茄子のお浸し

材料) 2人分

茄子 2本 300g

揚げ油適量 なすが被る程度 200cc ほど

だし 200cc

薄口醤油 小さじ 1

塩 ひとつまみ

おろし生姜 1 かけ分

作り方)

1. だしに薄口醤油、塩を注いで冷やす。冷えたら 1/3 (かけ用) と 2/3 (浸し用) に分ける。
2. 茄子のヘタを取り、食べやすい大きさに 4 等分に切り、180 度に熱した油で約 1 分 20 秒を目安に揚げる。
3. たっぷりの冷水に入れ、すぐに皮を剥き、1 の 2/3 に浸して冷蔵庫で冷やす。
4. 3 を半分に切ってお皿に盛り、かけ用のだしをかけ、おろし生姜を添える。

明太子茶漬け

材料) 2人分

白ご飯1膳分 150gほど

明太子 20g

好みのお茶適量 (熱湯 350cc、緑茶の茶葉 5g)

日本酒小さじ 1/2

わさび (チューブ) 適量

ゆかり適量

ぶぶあられなければいりごま

きゅうりのさいの目、わさび菜、お漬物など適量

作り方)

1. ご飯を2等分に分けて丸いかたちにまとめる。クッキングシートを引いたフライパンや、テフロン加工のフライパンで油を引かずに片面5分ほどかけてこんがり焼き、お椀に盛る。
2. 明太子をボウルに入れ、お酒、わさびを加えてよく混ぜ、1の上に置く。
3. 2の上から好みのお茶を注ぐ。
4. ゆかり、ぶぶあられ、青みのものを添える。

冬瓜の冷やし田楽

材料)

冬瓜 1/8 個 (約 400g)

A=だし約 400cc (冬瓜が被る程度。被らなければ水を足す)、日本酒各大さじ 1、薄口醤油小さじ 2

白味噌 50g

B=冬瓜の煮汁大さじ 2、砂糖小さじ 1/2

からし小さじ 1 (お好みで調整)

作り方)

1. 冬瓜の皮をピーラーで剥き、食べやすい大きさに切り、ワタを取って冬瓜がちょうど収まる大きさの鍋に入れ、被る程度のお水を張り、火にかける。沸騰したら火を弱め、10分程煮る。
2. ざるにあげ、湯気がなくなるまで冷ます。
3. 鍋に 2 を戻し入れ、A を注いで火にかける。沸騰したら火を弱め、10分ほど煮る。途中、アクが気になれば取る。火を止め、粗熱が取れたら保存容器に移し、冷蔵庫でしっかり冷やす。
4. 小鍋に白味噌、B を入れてよく混ぜ、馴染んだら火にかける。ふつふつとして滑らかになり、お砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。冷めた田楽にからしをお好みの量加えて混ぜる。
5. お椀に 3 を盛り付け、軽く汁を注ぎ、4 を上からかける。

卵の花

材料) 作りやすい分量

おからの粉 30g

干し椎茸 5g

水 200cc

こんにゃく 40g (アク抜きしたもの)

ごぼう 50g

人参 50g

油揚げ 25g

だし 400cc

A=砂糖・日本酒各大さじ2

薄口醤油大さじ2

生姜みじん切り 10g

九条ネギ小口切り 10g

作り方)

1. 干し椎茸は水で戻す。ごぼうはささがきに、人参はいちょう切りにする。こんにゃくは食べやすい長さに棒切りにする。油揚げは1.5cmの長さの千切りに切る。干し椎茸はぎゅっと絞りと、細かめに切る。戻し汁は取り置く。
2. 1を鍋に入れ、だし、干し椎茸の戻し汁を注ぎ、Aを入れて火をかけ、沸騰したら表面がフラフラするくらいの火加減に弱めて柔らかくなるまで10分程煮る。
3. 薄口醤油を注いで混ぜ、おからの粉を入れて2分ほど煮る。生姜、九条ネギの順に加えてその都度混ぜ、馴染んだら火を止め、器に盛る。

ぶどうの紹興酒漬け

材料) 2人分

ぶどう10粒ほど(デラウェア、ピオーネ、巨峰など、紫色の皮のもの)

A=紹興酒大さじ2、濃口醤油大さじ1

花椒適量

鷹の爪の粉ほんの少し(なくても良い)

作り方)

1. ポリ袋などにA、花椒を包丁で刻むかミルで削って入れ、お好みで鷹の爪を入れて混ぜる。
2. ぶどうを房から外し、包丁で外した部分を少し切り取り、1に入れ、蓋をして軽く振り、1日ほど置く。