

さまざまなお豆さんのすり流し

材料) 約800cc

チキンスープの材料 約600cc分

鶏ひき肉200g

白ネギの青い部分1本分

生姜の皮10gほど

水1L

うすいえんどう15鞘150gほど

スナックエンドウ10鞘

そら豆3鞘

菊芋200g

塩小さじ1/2

牛乳200cc (お好みで)

作り方)

1. チキンスープを作る。鍋に鶏ひき肉、白ネギの青い部分、生姜の皮を入れ、水を注いで菜箸でひき肉をほぐして火にかける。
2. 沸騰したらアクを引き、火を弱めて20分煮る。
3. キッチンペーパーなどを敷いたざるで濾す。
4. スナックエンドウは上下の筋を取る。そら豆はさやから外し、薄皮ごと鍋に入れる。うすいえんどうはさつと洗ってそのまま使う。菊芋はよく洗って皮ごと1.5cmの幅に切る。
5. 鍋に入れ、3を600cc注いで火にかける。沸騰したらアクを引き、火を弱めて15分煮る。
6. 火を止め、具とスープに分けて冷ます。冷めたら菊芋とスナックエンドウを丸ごとミキサーに入れる。うすいえんどうは鞘から実を出して加える。そら豆は薄皮を剥いて実だけを入れる。冷ましたスープと塩を加えて滑らかになるまで攪拌する。
7. 鍋に戻し入れてお好みで牛乳を注ぎ、火にかける。もしくは冷製も美味しいです。
8. 沸騰寸前で火を止め、お椀に注ぐ。



厚揚げピーマン

材料)

厚揚げ1枚

ピーマン3個100g

鶏ひき肉200g (生の鶏ひき肉又は、チキンスープの残り)

生姜10g

ごま油大さじ2

豆板醤小さじ1

A=白味噌・濃口醤油・紹興酒 (日本酒も可) 各大さじ1

作り方)

1. ピーマンは縦半分に切って中のワタと種を取り、横に千切りにする。生姜は皮を剥き、みじん切りにする。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. 厚揚げを半分に切り、熱したフライパンに置いて両面こんがり焼き、火を止めてお皿に盛り付ける。
4. 空いたフライパンにごま油、豆板醤、生姜を入れて火にかけ、香りが立ってきたら鶏ひき肉を入れてほぐすように炒める。
5. ほぐれたらピーマンを入れて炒め、油が回ったらAを注いで手早く混ぜ、全体が馴染んだら火を止め、3にかける。

煮魚

材料)

カサゴ1尾 レンコダイ メバルなどお好みのもの

ごぼう30g

水300cc

日本酒100cc

生姜薄切り2枚

A=濃口醤油・みりん各大さじ2、砂糖大さじ1

作り方)

1. 鍋に魚を入れ、水と日本酒を注ぐ。
2. ごぼうはよく洗い、食べやすい長さに切る。太ければさらに半分や4等分に細く切る。
3. 1に生姜と2を入れ、火にかける。沸騰したらアクを引き、アルミホイルなどで落とし蓋をし、火を加減して10分煮る。
4. Aを注ぎ、さらに10分ほど煮て火を止める。
5. お皿に盛り付け、汁を張る。

さつま揚げ

材料) 2人分 約4個

白身魚正味200g (たい、サワラ、たら、エソなどお好みのもの)

全卵1個 魚の柔らかさによっては前後する。

A=みりん・砂糖各大さじ1、日本酒小さじ1

塩ひとつまみ

片栗粉大さじ1-2

人参薄切り15g

ごぼう銀杏切り もしくはさがき15g

たけのこ0.5cmほどのさいの目切り 15g

生姜みじん切り小さじ1

だし100ccほど

薄口醤油小さじ1

みりん小さじ1

揚げ油適量

作り方)

1. 鍋に人参、ごぼう、たけのこ、生姜を入れ、ひたひたのだし約100cc、薄口醤油、みりんを入れ、煮汁がなくなるまで煮含める。
2. 魚は皮を取り、細かく切る。小骨がある場合は取り去る。すり鉢を使う場合はさらに上から叩いて滑らかにしてからすり鉢に入れてする。塩、卵、A、片栗粉の順に加えては攪拌し、なめらかになるまで回す。
・フードプロセッサーの場合は細かく切って入れる。塩、卵、A、片栗粉の順に加えては攪拌し、なめらかになるまで回す。
3. 1を入れてゴムベラなどで均一に混ぜる。(フードプロセッサーの場合はボウルに移してから1と合わせる。)手に薄くサラダ油(分量外)を馴染ませ、食べやすい大きさに丸める。
4. 低めの温度170度くらいの揚げ油で気長に3分を目安に揚げる。途中、浮いてきたらひっくり返す。
5. キツネ色になったらバットに移し、お皿に盛り付ける。そのままでも生姜醤油をつけたり、辛子醤油をつけたりして食べる。