

とうもろこしとレモン明太子のごはん

材料) 2合分

とうもろこし1本

水適量

昆布5g

白米2合

塩小さじ1/2

日本酒大さじ1

明太子70g

レモン1/4個



作り方)

1. 400ccの水に昆布を入れ、30分ほど置いて戻す。
2. お米は流水で研いでザルに上げ、30分ほど吸水させる。
3. 土鍋や炊飯器に1を昆布ごと注ぎ、2を入れ、日本酒、塩小さじ1/2を加えて混ぜる。
4. とうもろこしの実を芯から包丁で切って取る。芯、実を入れて蓋を閉めて炊く。
5. 炊いている間に明太子レモンを作る。明太子をボウルに入れ、スプーンなどでほぐす。レモンを搾り入れ、ざっくりと和える。
6. 炊いたら蓋を開けて芯、昆布を取り除いてざっくりと混ぜ、お椀に盛り付け、5を適量乗せ、レモンの黄色い部分のみおろし金でおろし、竹串などで振りかける。もしくは黄色い部分のみ包丁で削ぎ切りにし、細かくみじん切りにして振りかける。

なすと茗荷の海苔和え

材料) 2人分

なす 1本

キュウリ 1本

塩 小さじ1/2

ミョウガ 1個

A=レモン果汁 各大さじ1、みりん 小さじ1/2、わさび 小さじ1~

焼き海苔 適量

作り方)

1. なすはヘタの部分を手でめくり、魚焼きグリルや焼き網などでこんがり焼く。火が通ったら熱いうちに竹串などを使って皮をめくり、食べやすい大きさに裂き、包丁で適当な大きさに切り、冷ます。
2. キュウリは縦半分に切り、中の種を取り、斜めに薄切りにして塩を振ってよく和え、水気が出てきたらしんなりするまで揉む。水気は捨てない。
3. ミョウガは斜め薄切りにし、2に加える。
4. ボウルにAを入れてよく混ぜ、1を加えてざっくり混ぜる。
5. 焼き海苔をもみこむかハサミなどで切って加え、ざっくりと混ぜ、器に盛る。お好みで上に海苔をさらに散らす。

ズッキーニ玉味噌田楽

材料) 作りやすい分量

ズッキーニ1本

白味噌100g

卵黄1個分

A=日本酒・みりん・砂糖各大さじ1/2

作り方)

1. 玉味噌を作る。小鍋に白味噌、A、卵黄を入れて泡立て器などでよく混ぜ合わせる。
2. 弱火にかけ、絶えず混ぜ続け、砂糖が溶けてアルコールが飛び、艶が出るまで加熱する。火を止め、たまに混ぜながら冷ます。
3. ズッキーニはヘタを取り、大きめに乱切りにする。
4. フライパンに油を注ぎ、ズッキーニを入れて絡め、火にかける。焦げ目がついたらひっくり返し、両面焦げ目がついたら火を止める。
5. ペーパータオルなどの上に置き、玉味噌を塗る。
6. お好みでトースターや魚焼きグリルなどで味噌に焦げ目がつくまで焼くと香ばしい。

じゃがいもと紫蘇の胡麻酢和え

材料) 2人分

じゃがいも1個150g

紫蘇1枚

ごま油大さじ1

A=米酢小さじ1、塩小さじ1/2

炒りごま適量

作り方)

1. じゃがいもはピーラーなどで皮を剥き、芽を取って千切りにする。スライサーを使えば均等で手早く作ることができます。水にさらし、澱粉質などをさっと流す。
2. お湯が沸くまでの間にタレを作る。ボウルにごま油を注ぎ、Aを入れてよく混ぜる。
3. たっぷりの熱湯で20秒ほど茹でてザルに上げ、流水で滑りが取れるまで洗い、きっちり水気を切る。
4. 2に3、千切りの紫蘇、炒りごまを振ってよく混ぜ、お椀に盛る。