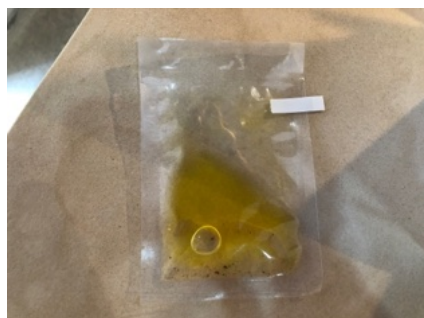


●全てのお料理の賞味期限はお受け取り日当日、要冷蔵でお願いします。
なまものですので、やはり早めにお召し上がりになるのが一番と考えております。
どうぞよろしくお願いいたします。

●中身のご確認をお願いいたします。



←様々な調理法の野菜サラダ用のドレッシングには、
白いテープをつけています。牛たたきのタレと似て
いますのでご注意ください。

対面レッスンで生徒様にお話ししたことや、しっかりお教えしたいポイント、このお料理に関して思うことなどをここでご紹介します。対面を受けなくても、対面でお話しした同じ内容を余すことなくオンラインの皆さんと共有したいと思います。

笹巻き寿司

調理と学びのポイント)

キットは5個作れます。笹は一度水で濡らして湿らせてからお使いください。おうちのご飯お茶碗半膳(100g)をご用意ください。冷やご飯や冷凍ご飯で構いません。電子レンジで湯気がたつくらいに温めてください。赤いキャップが合せ酢です。ボウルに入れてレシピ通り作ってください。葉っぱでの巻き方ですが、紐で肩結びするみたいに包みます。少々巻き辛いです但最终的に三角形になるように両端を優しく引っ張ってまとめます。

え、ご飯100gだけ?と驚かれるかと思いますが、1個あたり15gがちょうどいい大きさです。握り寿司ってこれくらいの大きさですもんね。お魚は今回は真鯛をご用意しました。ピンク色の穂紫蘇も愛らしかったので、添えてみました。その上にとろろをちょこんと少しだけ乗せてラップをして置いておきます。お寿司が冷めるまでの間で充分なんです。もちろん、このままの状態でも3日ほど持ちます。保存食ですから。(オンラインではお作りしてお手元に届くまで3日経ってますので当日お召し上がりくださいね。)寝かせたお魚は身がきゅっとして、昆布の旨みでねっちりとしています。単なる生とは違った美味しさです。お弁当や持ち寄りパーティなどにぜひどうぞ。

牛たたきと豆苗、玉ねぎの胡麻和え

調理と学びのポイント)

お肉の焼き加減は重要です。焦げ目など確認して味わってみてください。

牛たたきとローストビーフってどう違うねん。素朴な疑問ですよ。牛たたきは日本料理で鰹のたたきと同様、全面を焼いたものを指します。ローストビーフはマリネ液などに漬けてからフライパンで焼き、さらにオーブンで中までロゼ色に仕上げたもの。肉汁と一緒に甘いソースを作り、ホースラディッシュを添えて食べるイギリスの国民料理。あちらはお肉が1キロ級の大きいサイズなのでオーブンなどの遠赤外線焼くのに対してたたきは小ぶりでガリッと焼き付けます。お肉、中は生で大丈夫なの?と驚かれますが生ではありません。ちゃんとしっかり全面を焼いて、余熱で中まで温めています。大事なことは空気に触れてる部分はしっかりと焼き切ること。お肉は管理が行き届いたお肉屋さんで買うこと。室温で冷えをとること。これを守っていただければ、美味しいたたきがいつでも。200gにしているのは、ご家庭でたたきを作るのにちょうどいい大きさなんです。これ以上食べたい場合は200gをいくつか用意して作ってください。

お願い事) アルミホイルで包んでますが肉汁が流れ出てるかと思いますが。キッチンペーパーできちんと拭き取ってからスライスしてください。玉ねぎは新玉ねぎを使っていて、ごく薄切りにしているのでシナッとしてますが新玉ねぎ特有の柔らかさです。安心してお召し上が

りください。タレは濃い茶色のものです。サラダのドレッシングとお間違えないよう。

様々な調理法の野菜サラダ

調理と学びのポイント)

スナックエンドウは筋を取ってください。茹でたら半分に切ります。アスパラは敢えて細めのものを買いました。スナックエンドウが1分くらいで火が通るので、それに合わせて他のお野菜も1分で火が通るように加減して切ってみてください。焼き野菜はできる限り少量の油で焼いてください。ドレッシングにも油があるからです。いろんな食感、加熱法で美味しく召し上がっていただけるはずです。

全て京丹波町の朝採れのお野菜や果物をお送りしています。いちごとアスパラなどの組み合わせって合うんですね。きっと旬が一緒だからでしょうね。というわけで、春だけではなく、夏なら桃やなす、秋なら栗ときのこと、冬ならみかん（焼いてみたり！）と春菊みたいに組み合わせさせて楽しんでみられるのも良いですね。

ニラとワカメの春雨スープ

調理と学びのポイント)

スープはしっかり熱々で。そこにわかめを入れてすぐに春雨の上に注いで戻してください。2分ほどで戻るので、その間に手早くニラを切って、生のニラを上になっぷりとかけるのがポイントです。

え、中華スープ、もう作らなくていいんじゃない？てツッコミが入るかもしれません。生にらの美味しさを味わってください。炒めたものばかりじゃなくて、ニラって生の良さもあるんですね。火を通すと柔らかく、甘みが出る。生はニラ特有の香りと旨みと辛味。ぜひここは生の美味しさを味わってもらいたいです。

お願い事) スープに対して春雨が少し多いので具沢山になります。春雨を減らしていただいてもいいですし、そのままでも。カップにラップをして蒸らしても良いかと思います。カップ麺みたいですが。

冷やしなすそうめん

調理と学びのポイント)

なすの柔らかさ、甘みを確認してください。結構甘いのですが、生姜ととにかいたっぷり効かせているので、おそうめんととてもよく合います。おそうめんは2分茹でてよく水で洗い、とにかくぎゅっとしっかり水気を絞ってからお椀に入れてください。今回のおなすは長かったなので、横に半分に切って盛り付けても良いでしょう。

これぞ見事なまでにおばあちゃん色した茶色いおかずの代名詞です。褒めてるんですよ。お醤油味の、甘辛いおかずって最高ですね。トロントロンになるまで煮て、これを白ごはんにダイブさせてもいいんですが今回はおそうめんを入れました。この甘辛におそうめんがよく合う。夏といえば冷麺のイメージですがぜひこの冷やしなすそうめん、作ってください。

～五感食楽手作りのちょこちょこ惣菜をご注文くださった方へ～

●人参ドレッシング



フレッシュな野菜で作ったドレッシングです。
生野菜だけでなく、フライや海鮮などにも合います。

要冷蔵で2ヶ月ほど日持ちしますが、
開封後はお早めにお召し上がりください。

●青キャビア



山椒の青々とした色を損なわないように気をつけながら
天然海塩と日本酒で静かに煮詰めました。
まずは白ごはんにパラリとかけてお召し上がりください。
茹でたパスタ、冷奴、焼いた鶏肉などにもどうぞ。
要冷蔵。長期保存される場合は冷凍保存なさってください。

●野菜たっぷり季節の食べるスープ



今月は、「ブロッコリー、葉玉ねぎ、スナックエンドウ」です。
まるで温かなサラダを食べているような感覚。
熱々をスプーンですくってたっぷりのお野菜を召し上がってください。冷凍保存も1ヶ月可能です。

