

笹巻き寿司

材料) 10 個

ご飯 (炊き立てのもの、もしくは冷やご飯を熱くする) 200g

A=米酢大さじ 2、砂糖大さじ 1、塩小さじ 1/2

刺身適量 (たい、ひらめ、スズキなどの白身)

おぼろ昆布適量

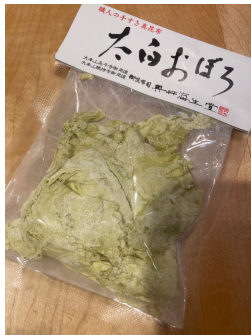
笹の葉 10 枚

お好みで木の芽やすだちなどを添えても。



作り方

1. ボウルに A をよく混ぜ合わせ、熱いご飯を入れて手早く混ぜる。10 等分に
分けて三角形に握り、粗熱を取る。
2. お刺身は表面におぼろ昆布を乗せてしばらく置く。
3. 笹の葉の上下を切り落とし、先端を斜めに切り落とす。
4. 1 が完全に冷めたら 2 を乗せて 3 で包む。好みに濃口醤油をつけて食べる。



←とろろ昆布は今回奥井海生堂さんのものを使用しました。お酢が効いているもの、ふわふわのもの、板状のとろろ昆布など、いろいろなお昆布がありますが好みのもので。



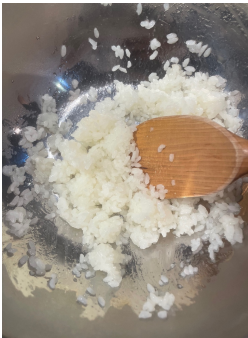
←笹の葉は富澤商店さんのネットで買いました。
手軽に手に入るのがありがたいですね。



←お刺身の上に穂紫蘇を少しだけ乗せて、上からとろろを
添えました。ラップをして冷蔵庫で寝かしている間に
すし飯を冷ましたり笹の葉の準備をしましょう。



←ご飯は冷凍していたものを取えて使ってみますね。電子レンジで解凍して熱々にします。



←ボウルに入った調味料に手早く加えて切るように混ぜます。これくらいの量ならボウルで簡単に作れます。



←1つあたり 15g ほど。三角形のおむすびを作ります。木の芽の季節なので一枚添えました。



←お寿司を包む前に、笹の葉の上下を 1cm~2cm 幅くらいに少し切り落としてあげると包みやすいです。



←ざらざらの面（葉脈が浮いている面）が裏。ツルツルの面が表。表の面にお寿司を置いていきますので裏を外側にしてこのようにぐるりと枝側を1回転させて三角形を作ります。



←中にお寿司を詰め、葉先の先端を輪の中を通して
葉でお寿司を結びます。葉っぱで肩紐むすびをするイメージ。



←ここが難所ですね。
向こうの穴にうまく通せる練習をしてみてください。



←最後は枝と葉先をきゅっと軽く引っ張って完成。



←お茶碗約半膳で5つ作れます。

冷やしなすそうめん

材料) 2人分

なす 2本

だし 300cc

オリーブオイル大さじ 1

A=日本酒・みりん・砂糖各大さじ 1

薄口醤油もしくは濃口醤油 (お好みの方で) 大さじ 1

生姜 10g

そうめん 1束



作り方)

1. なすはへたを落として縦半分に切り、皮目に斜めに切り込みを細かく入れる。
2. フライパンにオリーブオイルを注いで熱し、1を両面こんがり焼く。
3. 鍋に移し、だしを注いで火にかけ、温まったらAを注いで火を弱め、10分煮る。
4. 薄口醤油を注ぎ入れ、さらに5分ほど煮る。
5. 仕上げに生姜のしぼり汁を注ぎ入れて火を止め、そのまま冷ます。
6. そうめんはたっぷりの熱湯で表示通り茹で、水で洗って冷やし、水気をしっかりと切ってお椀に2手に盛り付ける。
7. 上からおなすを盛り付け、汁を張り、千切りの生姜を添える。



←皮目に斜めに **1cm** ほど深く切り込みを入れます。
深すぎると煮ている時に崩れやすく、また浅すぎても味の染み込みが悪いです。大きすぎるようであれば半分に切ってください。



←多めの油で両面油が馴染む程度に焼きます。
皮目が焦げすぎるとどんなに煮ても柔らかくならないので気をつけて。
切った断面の部分も少し青みを帯びたくらいでOK。



←まずは甘みだけを加えてなすが柔らかくなるまで煮ます。
その後に、お醤油を投入。調味料を入れるときは、素材を避けて煮汁に加えるようにしてください。味のムラを防ぐため。



←仕上げにおろし生姜をたっぷりと。
一気に風味がアップしますよ。

牛たたきと豆苗、玉ねぎの胡麻和え

材料) 4人分

牛肉ランプ 200g

塩 小さじ 1/2

サラダ油 大さじ 1

豆苗 1パック

玉ねぎ 1玉

ごま油 大さじ 1

塩ひとつまみ



作り方)

1. お肉の表面に塩をふりかけ、手で馴染ませる。フライパンに油を注いで強火にかけ、お肉を両面こんがり焼く。火を弱火にし、側面 30 秒ほどを目安に中心まで温め、手早くホイルで巻いて暖かいところに置いて粗熱が取れるまで置く。
2. 冷めたら冷蔵庫で 1 日かけて冷やす。翌日から美味しく食べることができます。
3. 玉ねぎは縦半分に切って端から薄切りにし、水にさらして辛味を取る。豆苗は根っこを切り落とし、食べやすい長さに切る。
4. 2 を端から生ハムのように薄く切る。
5. ボウルに胡麻油、塩を加えてよく混ぜる。玉ねぎはしっかりと水気を切つて加え、豆苗、4 を加えて優しく和える。



←しっかりと室温に戻してから焼きます。表面には少し強めにお塩を振って、手で馴染ませてください。



←強火でカリッと焼いてください。いい焼き色になるのが大体 1 分くらい経ってから。



←両面をとにかくしっかりと焼くと、側面もいい感じに温まっていきます。



←側面はそれぞれ軽く 2-30 秒。



←アルミホイルは二重で。保温のために大切なこと。



←コンロの近くなど、暖かいところに置いてあら熱が取れるまで触らずに置いておきます。覚めたら、冷蔵庫で血を落ち着かせて。



←縦半分に切ってみました。いい感じ。いいロゼ色になってますね。



←それを端から生ハムのように薄くひらひらにスライスします。切り方はお好みですが、今回は和え物なので和えやすく軽やかにこの薄さに。



←ボウルに胡麻油、塩を入れて野菜、お肉を加え、お箸でざっくりと和えてください。

ニラとワカメの春雨スープ

材料)

だし 500cc

A=薄口醤油・日本酒各小さじ2

ワカメ (乾燥) 5g

ニラ 1/2 束

いりごま適量

七味適量

おろし生姜適量

春雨適量



作り方)

1. 鍋にだし、Aを注いで火にかけ、沸騰したら火を止め、わかめ、七味、生姜の搾り汁を入れる。
2. お椀に春雨を入れ、上から1を注いで春雨を戻す。
3. ニラを5mmの幅に切って振りかけ、お好みで炒りごまを振る。



←生姜の香り、辛味が必要なので、皮ごとおろして。使う前にしっかり洗いましょうね。



←手で受けて煮汁にぎゅぎゅーっと絞ります。



←春雨はカップに入れてスタンバイ。
必ず、熱々のスープを注いでください。

様々な調理法の野菜サラダ

材料)

焼き野菜

(例：ズッキーニ、ニンニクの芽、椎茸など)

オリーブオイル適量※できるだけ少量で。

茹で野菜

(例：スナックエンドウ、アスパラガス、カリフラワー、ブロッコリーなど)

生野菜

(例：アボカド、新玉ねぎ、ミント、いちご、ブドウなど)

調理野菜

(ミョウガの甘酢漬け)

ミョウガ 3本

A=水 100cc、米酢 60cc、砂糖大さじ 2 と 1/2、塩ひとつまみ

昆布 5g

B=ホワイトビネガーもしくは米酢大さじ 1、塩ひとつまみ、胡椒適量

オリーブオイル大さじ 2 ニンニク 1個



作り方)

1. ミョウガの甘酢を作る。保存容器に A を入れてよく混ぜ合わせ、砂糖がとけたら昆布を刺す。ミョウガは縦半分に切り、たっぷりの熱湯で 1 分ほど茹で、ざるにあげてすぐに甘酢に漬け込む。1 日くらいつけると馴染むので食べることができます。
2. 焼き野菜は食べやすい大きさに切ってオリーブオイルを引いたフライパンでこんがり焼き、バットに移して冷ます。
3. 茹で野菜は筋を取ったりして下拵えをし、たっぷりの熱湯で好みの硬さになるまで茹で、ざるにあげて水にさらす。水気をきっちりと切る。
4. 生野菜は食べやすい大きさに切る。
5. ニンニクは半分に切って、切り口をボウルに擦り付けて香りを移す。(残ったニンニクは取り出して炒め物などに使ってください。) B を入れてよく混ぜ、少しずつオリーブオイルを注ぎ入れながら泡立て器で乳化するまで混ぜる。
6. ミョウガは食べやすい大きさに切り、5 に全ての材料を適量入れて優しく和え、器に盛る。



←甘酢はあらかじめ作っておきます。昆布を一枚差し込んで。



←たっぷりの熱湯で1分茹でてしっかり水気を切ってください。



←熱いうちに甘酢にドボン。みるみる美しいピンク色に。これで冷蔵庫で3ヶ月ほど日持ちします。



←焼き野菜は食べやすい大きさに切つてごく少量の油で炒めてください。今回、京丹波町の豚肉とハバネロで作ったざぶとんという加工肉を入れました。一緒に焼いてください。ピリ辛で美味しいんです^^



←茹で野菜は手間を少しでも減らしたいので、全て1分で火が通る大きさにそれぞれ切ります。そしたら一気に茹でれますよね。スナックエンドウは筋を取って。



←そら豆は薄皮を剥いても剥かなくてもお好みで。



←半分に切ったニンニクの断面をボウルに擦り付けて、匂いだけに移します。すりおろすと翌朝臭くて大変です。



←そこにドレッシングの材料を入れて泡立て器で乳化させます。これだけでグッと美味しくなります。



←ドレッシングに全ての材料を投入していきます。ミョウガはさらに半分くらいに切るか、ザクザク刻んで加えてください。ヘタを切ったいちご、ちぎったミントなどの生野菜類もプラスして。あとは優しく和えるだけ。