

新生姜のジェラート

材料) 3人分

牛乳 100cc

生クリーム 100cc

グラニュー糖 20g

新生姜すりおろす 10g



作り方)

1. 全ての材料を合わせて泡立て器でよく混ぜ、砂糖が溶けたらアルミのバットなどに注ぎ、冷凍する。
2. 完全に凍ったら、バットを流水に当てて中身を取り出し、3cm 各ほどに切ってフードプロセッサーに3回に分けて入れ、ふわっと滑らかになるまで攪拌する。
3. 冷凍庫で冷やしておいた器などに盛り付ける。



←泡立て器で混ぜて、そこに溜まったお砂糖は冷蔵庫で10分ほど置くと自然と溶けてくれます。
生姜も少しくらいカケラを入れても爽やかで美味しい。



←平たいアルミのバットなどに流すと、1食分だったら結構すぐに冷えて固まります。包丁やコテなどで切り分けて。



←フードプロセッサーでふわふわに攪拌します。
ない場合は、軽く凍らせてフォークでかき混ぜ、また軽く凍らせてはかき混ぜを3回ほどするとふんわり凍ってくれます。

山椒コンフィとなすのオランダ焼き

材料) 2人分

コンフィ 作りやすい分量

山椒の実 10g ほど

ニンニクみじん切り 20g

塩 小さじ 1/2

サラダ油 50g (もしくは米油)

オリーブオイル 大さじ 1

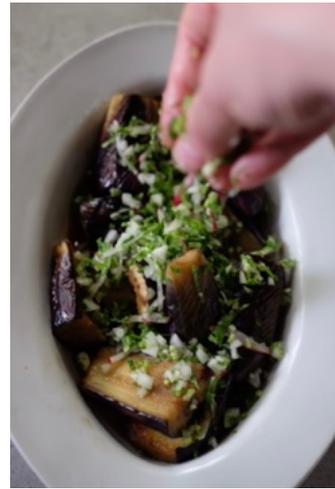
オランダ焼き 2人分

なす 2本

オリーブオイル 適量 (もしくはコンフィのオイル)

A=日本酒・みりん 各大さじ 2、濃口醤油 大さじ 1

玉ねぎ 1/4 玉 (お好みで) 荒みじん切り



作り方)

1. コンフィを作る。 たっぷりの熱湯で山椒を 10 分ほど茹でる。水に 2 時間ほどさらしてざるにあげ、しっかり水けをキッチンペーパーなどで吸い取る。小鍋にニンニク、塩を入れてよく混ぜ、30 分ほど置く。サラダ油を注ぎ、弱火にかける。シュワシュワしてきたらそこから 10 分ほど煮るように加熱し、途中、混ぜながら火を通す。山椒を加えて 1 分ほど加熱し、香りが立ってきたら火を止め、冷めるまで置いてからオリーブオイルを注いで混ぜ、清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。
2. 応用：オランダ焼きを作る。 なすはへたを取り、縦半分に切って皮目に端から細かく 1cm ほどの深さの切り込みを入れ、さらに横に半分に切る。
3. フライパンにオリーブオイル (もしくはコンフィのオイル) 大さじ 2 を注いで広げ、なすを置いて絡めてから火にかける。約 1 分ほど焼いたらひっくり返し、さらに大さじ 2 のオリーブオイル (もしくはコンフィのオイル) を注いで約 1 分ほど焼いて焼き目をつける。
4. 火を弱め、A を注いで煮からめる。沸騰の勢いが止んでアルコールが飛んだら、お皿にタレごと盛り付け、上からお好みの薬味を乗せ、好んでコンフィを軽くかける。



←山椒はたっぷりの熱湯でしっかり茹でて、しっかりアク抜きすると、誰もが抵抗なく食べやすいコンフィが出来上がります。水気はきっちりと吸い取って。



←ニンニクと塩をしっかり混ぜて塩ニンニクをあらかじめ作っておきます。これだけでグンと美味しいコンフィに。



←油の中では揚げるのではなく煮る感覚で。極々弱火、とろ火でクツクツと煮ます。高温だと、カリカリになってしまいます。



←まずは油でしっかり絡めてから、火にかけます。熱々の油になすを置くと、触れた部分が一気に油を吸い上げてしまうからです。



←両面軽く火が通ったけれど、まだ中は生で6割くらいしか火が通ってない。これくらいでタレを注ぎます。



←シュワシュワと勢いよく煮詰めて絡めます。

9割くらい火が通っているはず。これですぐにバットやお皿にタレごと入れ切って冷まします。煮物でも焼き物でもない、ナスのサラダの完成。

セミドライトマトと根菜のきんぴら

材料) 1人分

セミドライトマト

ミニトマト適量 (一度にまとめて20個ほど作っておくと色々使えて便利です。)

きんぴら

食材例: ヤングコーン1本、蓮根100g、モロッコいんげん1本、アスパラ1本
などお好みの歯応えのある野菜

日本酒大さじ1

塩小さじ1/2

ニンニク1/2かけ (お好みで) みじん切り

オリーブオイル小さじ2

作り方)

1. セミドライトマトを作る。 トマトのヘタをとり、たっぶりの熱湯でさっと湯通しし、水に移して薄皮を剥き、横に切る。
2. クッキングシートを敷いた天板にトマトの切り口を上にして並べ、200度のオーブンでトマトがしんなりして水分がある程度飛ぶまで約30分ほど焼く。取り出して冷まし、ジップ付きの袋に入れて冷凍して保存する。
3. きんぴらを作る。 ヤングコーンは縦半分に切る、蓮根は皮を剥いて銀杏切り、モロッコインゲン(インゲン)はヘタを落として3cmの長さに、アスパラは根元の固いところを落として斜め1cmの幅に切る。
4. フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れる場合はここで入れて熱し、香りが立ったら3を一気に炒める。油が回ったら1を好みの分量加え、日本酒、塩を加えて混ぜ、全体に火を通す。



※画像はゴーヤ、レンコン、新牛蒡です。歯応えのあるもので作ってください。



←たっぷりの熱湯でさつと湯通し。あらかじめ、包丁で皮を少し傷つけてから熱湯で茹でても、ペロリとめくりやすいです。



←薄皮は気持ちいいくらいペロリとめくれます。めくらずに焼いてもいいのですが、食べた時に口の中に残るので、いろんなお料理に使えるよう、この作業はしておいた方が良いでしょう。



←トマトがコッテリし、周りが飴色で焦げ始めた頃、完成。種は取る必要ありません。大きめのトマトでやる場合、なかなか水分が飛ばなそうなら、種を取ると、時短に。



←全ての野菜を一気に炒めていきます。こりこり、シャキシャキ、バリバリ。いろんな食感の歯応えが食べてて楽しいものです。油が回ったら、セミドライトマトの入れ時です。

錦木和え

おくら 8本

ピーマン 2個

梅干し 1個分 (好みで増やしても良い)

茗荷 2個

濃口醤油 大さじ 1

鰹節 3g

わさび 小さじ 1/2



作り方)

1. 梅干しの種を外し、ボウルに入れ、スプーンで細かくほぐす。濃口醤油、わさびを入れてなめらかになるまで混ぜ、鰹節を加えてざっくりと和え、錦木の衣とする。
2. おくらはへたを落とし、たっぷりの熱湯で1分ほど茹でて火を通し、水にとって冷えたら水けを切り、3等分に斜めに切る。ピーマンは魚焼きグリルでこんがり焼き、へたを取って縦に裂き、中の種をざっととってさらに食べやすい大きさに切る。茗荷は縦半分に切って端から薄切りにする。
3. 1に2を入れて優しく和え、器に盛る。



←包丁を使わなくても、ボウルの中で作れるのが錦木の良いところ。大きめのボウルで作ることで、のちに加える具材を和えやすい。



←おくらは板ずりする必要なしです。へたの部分のみ、包丁で鉛筆削りをするみたいにめくって。



←ピーマンは生でも食べられます。
焼き加減はお好みですが、私はところどころ
焼けて少ししんなりしたら切り分けてます。
少しだけ生、少しだけ焼けてる、くらいが好きです。
種はきっちり取る必要なしです。



←全体を満遍なく混ぜてください。

手作り豆腐 麻婆がけ

材料)

自家製豆板醤 (60g の瓶詰めが2個作れます。)

そら豆 (鞘を外して30粒から35粒ほど) 薄皮を剥いて正味約100g

塩 15g

米麴 10g

唐辛子 (韓国産の辛味の穏やかなもの) 細粒と粗挽き合わせて10g

自家製豆腐

豆乳 (成分無調整) 200g

にがり 10g

麻婆

ごま油適量

A=豆板醤小さじ2、にんにく1かけ、生姜1かけ (それぞれみじん切り)

豚肉細切れ 150g

牛すじ (ボイル) 100g

水 200c c

B=濃口醤油・紹興酒各大さじ2

水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1に同量の水で溶く)

白ネギ 1/2本 みじん切り

花山椒 (粉末) 適量

お好みでご飯

作り方)

1. 豆板醤を作る。そら豆を薄皮ごと蒸し器で5分ほど蒸し、柔らかくなったら取り出して薄皮を剥き、ジップ付きの袋に入れ、袋の上から手で揉んで、潰す。残りの材料を入れてさらに袋の上から混ぜ、馴染んだら消毒された瓶に詰めて冷暗所で保管する。2ヶ月経ったら食べることが出来る。1年間で使い切ります。
2. 豆腐を作る。鍋に豆乳、にがりを入れてお玉などで混ぜ、濃度が軽くなったら火にかける。触らず、鍋肌に気泡が出てきたらすぐに蓋をして火を止め、10分ほど置いて蒸らす。
3. 麻婆を作る。豚肉と牛すじは包丁で挽肉のような荒さに刻む。フライパンにごま油大さじ1を注ぎ、Aを入れて火にかける。香りが立ち、パチパチと言ってきたら肉類を入れて炒め、半分ほど火が通ったところでBを入れて混ぜ、肉味噌を作る。水を注ぎ一煮立ちしたら片栗粉でとろみを軽くつけ、花椒をふりかけ、ごま油をひと回し (約小さじ1) してざっくりと混ぜ、火を止める。
4. 器に盛る。お好みでご飯を軽く盛り、麻婆をかけ、豆腐を水けを切って盛り付け、上から白ネギをかける。





←瓶とふたの消毒はたっぷりの熱湯で10分煮沸し、湯を捨てて熱いうちに取り出し、熱気を飛ばして水気をキッチンペーパーで拭き取ります。

これだけでも大丈夫ですが、最近ではさらにアルコール製剤（James Martinが有名ですね。）を吹きつけると良いようです。



←使う唐辛子は韓国産の粗挽きと細粒の2種類。

辛味だけでなく、唐辛子の旨みも味わえます。

米麴は粗いのが気になるようであれば混ぜる前に包丁で細かく刻んでも。



←ポリ袋やジップ付きの袋に蒸して薄皮を剥いたそら豆を入れて袋の上から滑らかになるまで潰します。



←お豆がしっかり潰せたら、残りの材料を入れて、全体をさらにしっかりと混ぜて馴染ませてください。



←袋の外で手でひとまとめにし、袋の上から具材を瓶にグッグと空気を抜くように詰めていくとうまく入りますよ。できるだけ、ここは具材に触れないようにして。瓶の口周りもしっかりと汚れを拭き取ってください。



←火にかけたら決して触らずに。鍋肌がフツフツとしてきて全体が温まってきたらすぐに蓋をして火を止めます。



←豆板醤や薬味は一度しっかり炒めることで、香ばしさ、コクが増します。大事なステップです。



←豚肉はひき肉に近い状態まで刻んでたたきます。牛すじは荒く刻んでください。