



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ゆで豚
2. なすの丸煮
3. たこの和風マリネ
4. かき卵汁
5. たたききゅうりと桜エビの漬けもの

1. ゆで豚

材料 (5人分)

| | |
|-------------|------|
| 豚ロースしゃぶしゃぶ用 | |
| | 400g |
| レタス | 1/4株 |
| タマネギ | 1/4個 |
| トマトケチャップ | 大さじ2 |
| ウスターソース | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1 |

作り方

- ① 豚ロースしゃぶしゃぶ用は熱湯で一枚ずつ茹でてざるにあけておく。茹でる時に生姜の皮と一緒に煮込むとなお良い。
- ② レタスは洗って水気を切っておく。
- ③ タマネギは縦に薄く切ってトマトケチャップ及びウスターソース、醤油と混ぜ合わせ、①の肉とよく和える。
- ④ 水気を切ったレタスの上にのせる。

2. なすの丸煮

材料 (5人分)

| | |
|------|--------|
| なす | 10個 |
| | (600g) |
| 煮干し | 10尾 |
| サラダ油 | 大さじ4 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 辛子 | |

作り方

- ① なすのへたを切り、縦に5~6mm幅に包丁で切れ目を入れる。
- ② なるべくなすが重ならないで入る位の鍋にサラダ油を熱し、なすのまわりに油が回るように転がして中火より少し弱めの火で時々混ぜながら少ししんなりするまで炒める。
- ③ 水300ccと、頭とはらわたをとった煮干しを半割にして加え、煮立ったら、酒、砂糖、醤油を加えて煮汁がなくなるまで煮る。時々なすの上下をかえす。火を止め、味を含まず。盛り付けて辛子をのせる。

3. たこの和風マリネ

材料 (5 人分)

| | |
|------|--------|
| たこ | 200g |
| 茗荷 | 6個 |
| オクラ | 1袋 |
| トマト | 2個 |
| マリネ液 | |
| だし汁 | 1 / 2C |
| 醤油 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |

作り方

- ① たこは薄く切る。
- ② 茗荷は縦に薄切り。
- ③ オクラは熱湯で茹でて半分に切る。トマトは乱切り。
- ④ マリネ液を作る。冷たくしておく。
- ⑤ ①②③をあわせて冷たいマリネ液と和える。

4. かき卵汁

材料 (5 人分)

| | |
|-----|------|
| だし | 4C |
| 卵 | 2個 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 生姜汁 | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

作り方

- ① 卵をほぐし、だし大さじ2とあわせておく。
- ② 片栗粉大さじ1をだし大さじ2で溶いておく。
- ③ だし4Cを火にかけて煮たつ頃。塩、醤油で味つけ汁を混ぜながら、片栗粉を加えてとろみをつける。汁をよく煮立たせ混ぜながら、卵を溶き入れる。卵がふわつとはって固まってきたら、お椀に盛りつけ生姜汁をたらす。

5. たたききゅうりと桜エビの漬けもの

材料 (5 人分)

| | |
|----------|------|
| きゅうり | 4本 |
| 桜エビ | 10g |
| 漬け汁 | |
| ごま油 | 大さじ1 |
| オイスターソース | |
| | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ3 |

作り方

- ① キュウリはすりこぎでたたいてタネがあればとり一口大に切る。
- ② 桜エビとつけ汁にキュウリを入れて30分ほど置く。冷たくすると皿に美味しさが増します。