

9月料理講座レシピ

夏のすし飯

材料 (4人分)

米・・・2合 昆布・・・適量 A(酢・1/4カップ 砂糖・大さじ1
塩・小さじ1) みょうが・・・5個 ちりめんじゃこ・・・20g
青じそ・・・20枚 油揚げ・・・1枚 いらり白ごま・・・大さじ2

作り方

- ① 米に昆布をのせ、普通に炊き、ボウルに移し、昆布を取り除いてAを手早く混ぜて昆布も細かく切って混ぜ込む。
- ② みょうがは小口切り、しそは細切りにし、水にさらしてざるに上げておく。
- ③ 油揚げは油抜きをして縦半分に切って細切りにし、フライパンでじゃこと共に軽く煎り、醤油少々を回しかけ、①に②とごまを加えて大きく混ぜる。

エビとオクラのピリ辛いため

材料 (4人分)

むきエビ・・・300g A(酒・大さじ1 塩、こしょう・少量 片栗粉・小さじ4)
オクラ・・・150g 長ねぎ・・・1本 もやし・・・1袋
サラダ油・・・大さじ1 酒・・・大さじ2 豆板醤・・・小さじ1
水・・・大さじ4 B(醤油・小さじ2 塩、こしょう・少量)

作り方

- ① エビはさっと洗いAをまぶしておく。
- ② オクラはへたとがくのまわりのかたい部分を除き、半分に切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、強火で手早く表面を焼き、とり出す。
- ④ 続けてねぎを加えてさっといため、オクラを加えて全体に油がまわったら豆板醤を加え、酒、水を加え、ふたをして3～4分蒸し煮にする。
- ⑤ 途中で1回混ぜ、汁けがとんだらもやしを加えて全体をいため合わせ、③を戻し入れ、Bで調味する。

糸こんにゃくとしょうがのつくだ煮

材料 (4人分)

糸こんにゃく・・・2袋 しょうが・・・1袋 ごま油・・・小さじ1
醤油・・・大さじ2 すり白ごま・・・大さじ3

作り方

- ① しょうがは千切りにし、糸こんにゃくは食べやすく切り、フライパンに入れて火にかける。
- ② こんにゃくの水分が飛びチリチリしてきたら、ごま油としょうがの半量を入れて炒め合わせ、醤油で調味する。
- ③ 残りのしょうがとすりごまを混ぜる。