



伊藤華づ枝
先生の

おこめ レシピ図鑑

2007年-2008年

北海ごはん



サケやホタテ、ジャガイモ、にんじんなど、北の大地の恵みをたっぷり詰め込んだ栄養バランスの良い炊き込みごはんです。

サケの身が赤いのは、アスタキサンチンという抗酸化作用のある赤色の色素が含まれているから。赤のパワーで血液サラサラ、健康美人を目指しましょう。

材料	(2人分)
米	1・1/2カップ
もち米	1/2カップ
水	350ml
生鮭(身卸し1切れ70~80g)	210g(3切れ)
しょうがの絞り汁	小さじ1
ホタテ(冷凍・刺身用・中)	4コ
ジャガイモ(中・1コ)	150g
にんじん	70g
A しょうが(せん切り)	30g
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
水	100ml
イクラのしょうゆ漬け	40g

作り方

- ① 米ともち米は、一緒に手早く洗って、すぐに分量の水に漬けて、1時間程おきます。
- ② 鮭は皮と骨を取って、1切れを7つ位に切り、しょうが汁に漬けます。ホタテは1コを4つに切ります。
- ③ ジャガイモは1センチ角、にんじんは8ミリ角に切ります。しょうがは皮付きのまません切りにします。
- ④ 鍋に(A)を煮立てて②を加えて煮ます。
- ⑤ ①に③と④の煮汁100mlを加えて、普通に炊きます。
- ⑥ ⑤の火が切れたところで、④の具を上のにのせ、10分間程蒸らします。
- ⑦ さっくりと混ぜて器に盛り、イクラをのせます。かき混ぜながら召上がります。

タイ風さつま揚げのカフェごはん



外側は香ばしく、中のもっちりふわふわ、その上、スパイスも加わったタイ風さつま揚げには、白いごはんが良く合います。もっちり食感の秘密、大和イモのネバネバ成分であるムチンには消化吸収を助ける作用がありますので、揚げ物でもさっぱりおいしくいただけます。

材料	(2人分)
白身魚(メカジキ・あれば生)	150g
A 酒	大さじ1・1/2
レッドカレーペースト	小さじ1~大さじ1/2
B 大和イモ(すり卸す)	25g~30g
しょうが(すり卸す)	小・1かけ
卵白	1/2コ分
塩	小さじ1/6
かたくり粉	大さじ1・1/2
砂糖	ひとつまみ
こぶみかんの葉(生)	3枚
さやいんげん	30g
赤パプリカ	1/8コ
揚げ油	適宜
ライム(又はレモン)	1/4コ
ごはん	2人分
スイートチリソース(お好みで)	適宜

作り方

- ① 白身魚は適当な大きさに切り、粗めにフードプロセッサーにかけます。(A)とよく混ぜて、溶かします。
- ② ①と(B)を共にフードプロセッサーにかけます。(又はすり鉢ですります。)
- ③ こぶみかんの葉はせん切りにし、さやいんげんは15センチ長さのぶつ切り、赤パプリカは3センチ長さ位の細切りします。
- ④ ②に③を入れてよく混ぜます。火の通りを良くするために、スプーンで16~18コに平たく薄く形作って中温の油で揚げます。(※中まで火が通るようにじっくり揚げます。)
- ⑤ ごはんとスイートチリソースを混ぜ、器に盛って、さつま揚げを盛り、ライムを添えます。

メモ

こぶみかんの葉は、専門店でないとう入手できないので、青じその葉でお楽しみいただいても良いでしょう

洋風 サラダ寿司のスープ仕立て～ごぼうのポターージュ風味～



風味豊かでクリーミーなごぼうのポターージュと、さわやか洋風サラダ寿司がベストマッチ。食物繊維豊富なごぼうで、お腹の調子を整え、体の内側から美しくなりたい。

材料	2人分
ごぼう	1/2本(80g)
ジャガイモ	1/2コ(70g)
玉ねぎ	1/8コ(50g)
油	大さじ1/2
エビ	6匹
香味野菜(にんじん・玉ねぎの皮等)	適宜
固形スープの素(チキン)	1/2コ
牛乳	50ml
生クリーム	100ml
塩	小さじ1/2強
白こしょう	少々
野菜のコンカッセ (赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり等)	適宜
ごはん(2人分)	300g
寿司酢	大さじ2
セルフィーユ(あれば)	適宜

作り方

- ① ごぼうは、たわしなどで皮をこそげ落とすように洗い、斜めの薄切りにして水にさらします。ジャガイモは、皮をむいて5ミリのいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにしてそれぞれ水にさらします。
- ② 鍋に、背ワタをとった殻付きのエビと、香味野菜・固形スープの素を入れ、じっくりと煮て、こします。
- ③ 別の鍋に油を入れて、中火で熱し、玉ねぎを焦がさないように3分間位炒めます。ごぼうとジャガイモを加えて、更に2～3分間位炒めます。
- ④ ②に水を足して1・1/2カップとし、③に加えて野菜がやわらかくなるまで煮て、フードプロセッサーにかけます。
- ⑤ ④を鍋に戻し、牛乳・生クリームを加えて、塩・こしょうで味付けをし、ひと煮立ちさせて冷やします。
- ⑥ ②のエビは、冷まして殻をむき、1センチ幅に切ります。
- ⑦ ごはんに寿司酢を混ぜて、野菜のコンカッセと⑥を混ぜ、プリン型で抜きます。
- ⑧ ⑦の周りにごぼうのポターージュを注ぎ、セルフィーユを飾ります。

エビチリ丼



見た目も鮮やかなプリプリエビの絶品エビチリ、ごはんがすすみすぎてごめんなさい。
エビチリに欠かせないケチャップには、トマトの栄養素がギュッと濃縮されており、がん予防に効果的なリコピンもたっぷりです。

材料	(2人分)
むきえび	280g
A 塩	小さじ1/3
酒	大さじ1/2
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ2
卵白	1/2コ分
油	適宜
油	大さじ1・1/2
B にんにく(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々
C 豆板醤	大さじ1/2弱
トマトケチャップ	大さじ2強
酒	大さじ1
水	200ml
中華風だしの素	小さじ1/6
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3強
しょうゆ	小さじ1
うま味調味料	少々
白ねぎ(粗みじん切り)	50g
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1
酢	小さじ1
レタス	100g
ごはん	2人分

作り方

- ① エビは背ワタを取りよく洗います。
- ② ①の水気をペーパータオルでふき、(A)をまぶして7分目位までゆでます。
- ③ フライパンに分量の油を入れて、(B)を弱火でゆっくりと炒めて、混ぜ合わせておいた(C)を入れます。
- ④ ③に②のエビを戻し入れて、サッと煮てからネギを加えます。
- ⑤ ④を手早く煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、仕上げに酢をふります。
- ⑥ 器にごはんを盛り、レタスの上に⑤をかけて盛り付けます。