



伊藤華づ枝
先生の

おこめ レシピ図鑑

2007年-2008年

押し寿司



華やかな押し寿司は、行楽弁当にもぴったり。フタを開けた瞬間、歓声があがりそうです。料理の彩りがよいということは、栄養素のバランスが良いということにつながります。普段から、できるだけ多くの色の食材を使うよう、心掛けましょう。

材料	2人分 (卵豆腐の型1コ分)
米	1・1/2カップ
水	360ml
A すし酢	40ml
砂糖	大さじ1/2
卵	1コ
塩	少々
砂糖	少々
油	少々
絹さや	8枚
塩	少々
エビ(中～大)	3尾
塩	少々
B 鶏ひき肉	100g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/4
みりん	大さじ1
ほししいたけ	3枚
しょうゆ	大さじ1/2
もどし汁	適宜
桜でんぶ	小さじ2

作り方

- ① 米は洗って分量の水に漬け、1時間程おきます。
- ② ①を炊き上げ、火が切れて10分ほどしたら、(A)の合わせ酢を混ぜて手早く冷めます。
- ③ 卵を溶いて塩と砂糖で調味し、フライパンで細かい炒り卵を作ります。
- ④ 絹さやは塩ゆでします。
- ⑤ エビは背ワタを取り、竹串を刺して(曲がるのを防ぐため)、殻ごとゆでて水にとります。
- ⑥ (B)を鍋に入れて、鶏そぼろを作ります。
- ⑦ しいたけは水に戻してからせん切りにし、ひたひたの戻し汁で煮て、しょうゆを加え、煮含めます。
- ⑧ 流し缶にすし飯の1/4量(2人分の場合は1/2量)を入れて、その上に鶏そぼろの半分をのせて敷き詰め、その上に、また、すし飯をのせます。
- ⑨ すし飯の上に③～⑤の具を彩りよく盛り、ギュッと重石をします。
しっかりと押ししてから切り分けて召し上がります。

新たけのこのカレーチャーハン



新たけのこの食感が、楽しい旨みたっぷりのカレーチャーハン。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。カレーのスパイスには血行促進、健胃、覚醒作用などの効果がありますので、寒い季節に収縮した血管や筋肉をほぐし、活動的な春をサポートしてくれます。

材料	2人分
ご飯	400g
鶏もも肉	70～80g
新たけのこ(ゆで)	40g
ねぎ(白)	5cm(10g)
しいたけ	1枚
生むぎえんどう	20g
卵	1コ
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1弱
A 塩	小さじ1/2強
黒こしょう	少々
しょう油	小さじ1/2
カレー粉(純カレー粉)	小さじ1
うま味調味料	少々
赤パプリカ	10g

作り方

- ① ご飯が冷たい場合は、電子レンジで温めておきます。
- ② たけのこは5～7mm角のさいの目切り、ねぎは粗みじん切り、しいたけは1cmの小角切り、鶏もも肉も1cmの小角切りにします。
- ③ むぎえんどうは熱湯で色よくゆで、水に取ります。
- ④ フライパンに油を入れて、塩とこしょうで調味した卵を入れ、しっかりとした炒り卵を作って、取り出します。
- ⑤ ④のフライパンに油を足して、ねぎ、鶏肉、たけのこ、しいたけの順に炒め、塩・こしょう少々で下味をつけます。
- ⑥ ⑤に①のご飯を加え、大ききほぐすように火を通し、(A)で調味します。
- ⑦ ⑥に卵とグリーンピースを戻し入れ、3～5mm角に切ったパプリカを散らして仕上げます。

エビとグリーンアスパラのクリーム煮丼



やさしい春色のクリーム煮が、ごはんをふんわり包みます。旬のグリーンアスパラに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復や滋養強壮に効果がありますので、春からの新生活に適応する体力作りに一役かってくれそうです。

材料	2人分
エビ	12尾(殻つき230g)
A 塩	少々
酒	少々
白こしょう	少々
卵白	1/2コ
かたくり粉	大さじ2
油	小さじ1
グリーンアスパラ	1束(100g)
白マッシュルーム	5コ(50g)
ねぎ(白・粗みじん切り)	15センチ(30g)
しょうが(小角薄切り)	1/2かけ
B 水	200ml
中華スープの素	小さじ1/4
C エバミルク	50ml
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
ご飯	2人前

作り方

- ① エビは下ごしらえをして、きれいに洗って、水けをペーパータオルで拭き、(A)で下味をつけます。
- ② ①を熱湯で手早くゆでます。
- ③ グリーンアスパラは4等分に、マッシュルームは4つに切ります。
- ④ フライパンに油を入れて、ねぎとしょうがをゆっくりと炒めて、アスパラとマッシュルームを加え、②のエビも加えます。
- ⑤ ④に(B)を入れてサッと煮てから、(C)で煮ます。
- ⑥ ⑤に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、手早く仕上げます。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥をかけていただきます。

イタリア風天丼



サクサクの天ぷらと、特製ソースがしみ込んだご飯は相性抜群。天ぷらは衣をつけて揚げるため、食材の旨みや栄養素を、ギュッと閉じ込めて調理することができます。ライムとイタリアンパセリの香りから、爽やかな地中海の風を感じる逸品です。

材料	2人分
エビ(中)	4匹
白身魚	1切れ
(カジキ等の冷凍魚・80g)	
イタリアンパセリ(みじん切り)	大さじ1/2
パプリカ(赤)	1/4口
塩	適宜
こしょう	適宜
A 小麦粉	50g
片栗粉	大さじ1/2
よく冷えた発泡水 (又はよく冷えた水)	80ml
塩	小さじ1/4
揚げ油	適宜
ご飯	2人分
B ウスターソース	大さじ1/2
粉マスタード	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1/4
水	大さじ1/2
イタリアンパセリ(飾り用)	適宜
ライム	適宜

作り方

- ① エビは尾を残して殻をむき、背わたを取って、塩・こしょうをふります。
- ② 白身魚は、皮と骨をとり、粘りがでるまで包丁でたたきます。
みじん切りのイタリアンパセリ・塩・こしょうを加えてよく混ぜます。3~4等分に楕円形に形を整えます。
- ③ パプリカは、へたと種をとって、適当な大きさに切ります。
ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 油を170~180℃に熱し、①②③をつけて、カラリと揚げます。
- ⑤ (B)を混ぜ合わせてソースを作ります。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、(B)をかけて④を盛り付けます。お好みでイタリアンパセリとライムを添えます。

メモ

発泡水はペリエなどの商品名で市販されているものを使用しました。