



伊藤華づ枝  
先生の

# おこめ レシピ図鑑

2007年-2008年

## エビとマッシュルームのドリア(ライスグラタン)



寒い季節は家族皆でドリアを食べて体の芯からホカホカに。ご飯はあらゆる栄養素をバランスよく含んでいますが、カルシウムが少なめですので、カルシウムが多い牛乳と一緒に食べられるドリアは、とても栄養バランスの良い組合せと言えるでしょう。

材料	(2人分)
エビ(殻つき1尾20g位のもの)	6~8尾
白ワイン(又は酒)	大さじ3
マッシュルーム	5~6コ
玉ねぎ	1/2コ
バター	20g
小麦粉	20g
A 水	150ml
固形スープの素	1/2コ
エビの蒸し汁+水	50ml
牛乳	200ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
B ご飯	300~350g
(冷たい場合はレンジであたためる)	
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ピザ用ミックスチーズ	大さじ2~3
パセリ(みじん切り)	少々
サラダ油(皿に塗り用)	少々

### 作り方

- ① エビは殻をむいて背ワタをとり、きれいに洗います。(ムキエビ使用可)
- ② ①を鍋に入れてワインをふり、フタをして蒸し煮し、蒸し汁は残しておきます。
- ③ マッシュルームは4つ割り、玉ねぎは小角切りにします。
- ④ 厚手のべにバターを溶かして玉ねぎをしんなりするまで炒め、マッシュルームも加えます。
- ⑤ ④に分量の小麦粉を加え、じっくりと炒めたら(A)を加え、具入りのホワイトソースを作ります。
- ⑥ (B)に⑤のホワイトソースをお玉1杯分を加えて混ぜ合わせ、油をぬったグラタン皿に敷きます。
- ⑦ ⑥の上にエビをのせ、ホワイトソースをたっぷりかけ、チーズをふります。
- ⑧ 200度のオーブンで7~8分間焼き、こんがりとしてきたらパセリをふります。

## ロコモコ風豆腐バーグ



人気のハワイ料理、ロコモコ風で心も体も常夏気分を満喫！豆腐を入れることによってエネルギーを抑え、栄養バランスも整い、口当たりも軽くなりますが、うまみたっぷりのソースで満足度はぐんとアップします。

材料	(2人分)
木綿豆腐	1/4丁
A 牛ひき肉	100g
グリーンオリーブ	6コ
卵	1/2コ
パン粉	1/4カップ
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
B マッシュルーム	4コ
しめじ	1/2パック
白まいたけ	1/2パック(50g)
C 白ワイン(又は酒)	大さじ3
水	100ml
デミグラスソース(295g缶)	1/2缶(140g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ミニトマト	8コ
さやいんげん(茹でる)	8~10本
ペピーリーフ	1/2袋(20g)
ごはん	2人分
卵	2コ
塩	少々

### 作り方

- ① 豆腐は水によく晒して、ペーパータオルで包んで水気を切ります。
- ② ボウルに①と(A)を入れて、手でしっかりと練り混ぜます。
- ③ ①を1人当たり3コに丸め、油で表面を焼いて取り出します。
- ④ ③のフライパンに、にんにくを入れてゆっくりと弱火で炒め、(B)を加えて炒めてから(C)を入れて煮立てます。
- ⑤ ④に③の団子を入れ、中弱火で、中心に火が通るまで煮込みます。
- ⑥ 8分通り煮えたら、トマトのヘタを取って加えます。ゆでて水に取り、3等分の長さに切ったいんげんも加えます。
- ⑦ ご飯を丸く抜き、軽く塩をふった目玉焼きを上のにのせます。⑥も同じ皿に美しく盛ります。

## もろみ焼き肉丼



ご飯がすすむ通好みの焼き肉丼。横に添えた香ばしいネギとオクラがさらに美味しさを引き立てます。金山時みそなどの発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高めます。抵抗力が下がっている冬の強い味方になってくれるでしょう。

材料	(2人分)
国産和牛焼き肉用 (1切れ15g位に切ったもの)	150g
A 金山時みそ(甘口)	40~50g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
白ネギ	1/2本
オクラ	4本
ごはん(多めに)	2人分

### 作り方

- ① 牛肉を(A)のタレに漬け込み、5~10分間程おきます。
- ② 白ネギは3~4センチ長さに切ります。オクラは塩でこすります。
- ③ フライパンを熱して、まず白ネギとオクラを素焼きします。ネギがしんなりする位が目安です。
- ④ ③のフライパンをサッと洗ってふきとり、油少々を入れて①を焦がしすぎないように焼きます。
- ⑤ 器にご飯を平らにして盛り、④と③を盛り合わせます。

## 南蛮漬けおにぎりランチ



色とりどりの野菜と一緒にとれる南蛮漬けは、栄養バランスがよく、口もさっぱりしますので、何かと重宝する逸品です。お酢には疲労回復、殺菌作用、食欲増進、肥満予防、高血圧予防、肝機能改善など多くの効能がありますので、毎日少しずつ取り入れたいですね。

材料	(2人分)
アジ(中)・3枚卸しにしたもの	3切れ
グリーンアスパラガス	2本
にんじん	1/4本(40g)
玉ねぎ	1/4コ(70g)
赤パプリカ	1/8コ(25g)
小麦粉	適宜
A 純米酢	25~30ml
しょうゆ	25~30ml
みりん	25~30ml
酒	25~30ml
ごはん	2人分
トマト	適量

### 作り方

- ① アジは骨抜きで小骨を取り除いて、1枚を2等分に切り分けます。
- ② アスパラガスはピーラーで皮をむき、4等分の長さで切ります。にんじんは長さ5cmのマッチ棒位の太さで切ります。玉ねぎは薄切りにします。赤パプリカは1/2長さのせん切りにします。
- ③ 鍋で(A)を煮立てます。
- ④ ①のアジは水気をおさえ、薄く小麦粉をまぶして揚げます。②のアスパラガスも素揚げします。
- ⑤ 深みのあるボウルまたはガラス容器に、②の野菜を敷き、その上に④のアジとアスパラガスをのせ、アツアツの③をかけます。
- ⑥ ⑤にラップをかけ、氷水または冷蔵庫で冷やし、味をなじませます。
- ⑦ おにぎりを里芋形に握り、⑥の南蛮漬けとトマトを添えていただきます。

### メモ

写真にはミントも添えました。