



大エビ天井



暑い夏だからこそ、ボリューム満点の天井はいかが？揚げたて天ぶらのさくさくとした衣に、かつおだしの風味に、少し甘みが加わった天つゆとつやつやご飯との相性は抜群。旬の穴子は、特にたんぱく質、DHA、EPA、亜鉛、ビタミンA、カルシウムが多く含まれていて、夏バテ予防には最適な食材です。

材料	(2人分)
エビ(大・1尾、殻をむいて約30g)	4尾
穴子(開き)	1尾
さつまいも(中～大)	1/2本
グリーンアスパラガス(太)	1本
しいたけ(中)	2枚
小麦粉(下衣)	適宜
<A>	
卵	1コ
冷水	150ml
小麦粉	100g
揚げ油	適宜
	
かつおだし汁	80ml
しょうゆ	30ml
塩	少々
みりん	30ml
砂糖	小さじ1弱
ご飯	2人分

作り方

- 1 エビは尾を残して殻をむき、背わたを取って、腹側に切り込みを入れてのばします。
- 2 穴子は斜め4等分にします。
- 3 さつまいもは輪切りにし、水にさらします。
- 4 アスパラガスは、皮をむいて、斜め4等分にし、しいたけは軸を切り、カサに切り込みを入れます。
- 5 ①～③は、全体的に小麦粉(下衣)をつけ、④のしいたけは、カサの部分だけ小麦粉(下衣)をつけます。(アスパラガスは下衣をつけません)
- 6 ⑤を(A)で作った衣をつけて揚げます。
- 7 鍋に(B)を煮立てて、天つゆを作ります。
- 8 丼にご飯を盛り、⑦のつゆを少しかけて、⑥の天ぶらをつゆにサッと通してのせます。

うなぎのひつまぶし



「名古屋めし」として広く知られているひつまぶし。古くから滋養強壮といえぼうなぎ、といわれるのは、バランス良く含まれる栄養素に由来しています。特にビタミンB1は、ご飯の糖質を、エネルギーに変えて、体内に疲労物質がたまるのを防ぎます。また、ビタミンAは肌荒れ、ビタミンEはしみの生成を予防してくれるなど、この時期、女性にはうれしい栄養素も含まれています。

材料	(4人分)
米	3カップ
水	720ml
うなぎの蒲焼	2尾
蒲焼のタレ	大さじ2
<A>	
水	900ml
昆布	20cm
花かつお	適宜
	
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
<C>	
細ネギ(小口切り)	4本
おろしわさび	適宜
糸のり	適宜
粉山椒(あれば)	少々

作り方

- 1 米は洗い、分量の水に40～60分間程浸漬してから炊きます。
- 2 うなぎの蒲焼は、冷めている場合は温め、縦半分に分けてから1cm幅に切ります。切った1/3量は盛りつけ用に残しておきます。
- 3 ①の火が切れたら、蒲焼のタレと②を入れて10分間蒸らし、よくかき混ぜます。
- 4 鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、花かつおを入れてこし、だし汁を800ml用意し、(B)を加えて調味します。
- 5 器に③を盛り、②で残しておいたうなぎの蒲焼を上に乗せます。まずそのまま食べます。途中で(C)の薬味をのせて食べ、最後に熱々の④をかけて召し上がります。

※お好みで粉山椒をふりかけます。

✎ タコと枝豆のつまみ揚げ ～大葉ご飯と共に～



ご飯に混ぜた大葉の爽やかな香りで、揚げ物なのにさっぱりと食べられます。大きめに切ったタコと枝豆の食感の組み合わせも楽しい一品です。大葉の香り成分である、ペリラルデヒドには、殺菌・防腐作用があり、食中毒の予防に役立つ他、食欲の増進とともに消化を助け、胃腸の調子を整えます。

材料	(2人分)
タコ	180g
＜A＞	
卵白	大さじ1
片栗粉	大さじ1・1/2
小麦粉	大さじ1
にんじん	20g
枝豆(ゆで)	5さや分
紅しょうが(粗く刻む)	大さじ1
片栗粉(又は小麦粉)	適量
揚げ油	適量
ご飯	2人分
大葉	5枚
塩	少々

✎ 作り方

- 1 タコは、一部(20%位)を残し、(A)と共にフードプロセッサーにかけます。残したタコは、7～8cm角に切ります。
- 2 にんじんは、短めのせん切りにして、サッとゆで、水気をしっかり絞ります。
- 3 枝豆は、塩ゆでして水に取り、実を取り出します。
- 4 ①に②と③と紅しょうがを混ぜて、10コ位にまとめ、片栗粉をまぶして揚げます。この時、やや薄めにのばすと、きれいに揚がります。
- 5 ご飯に、刻んだ大葉と塩を加え、ざっくりと混ぜます。
- 6 小丼に⑤の大葉ご飯を盛り、その上に④をのせます。

ズッキーニのミートボールランチ



旬の食材、ズッキーニを使ったおしゃれなランチプレートです。まろやかで、酸味のきいたヨーグルトソースは絶品です。ミートボールとはいえ、肉は入らないので、あっさりとして、いくつでも食べられそうです。ハーブやチーズが効いたミートボールは、ご飯との相性もぴったり！ヨーグルトは、冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎなどで、弱った腸の働きを助けてくれます。

材料 (2人分)

ズッキーニ	1本
塩	小さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)	50g(1/4コ)
にんにく(みじん切り)	小1かけ
ミント	2枝
ディル(あれば)	2本位
<A>	
卵	大1/2コ
パルメザンチーズ (又はピザ用チーズ)	大さじ2
ドライパン粉	大さじ2~3
小麦粉	20g
揚げ油	適宜

「ヨーグルトソース」

プレーンヨーグルト	100ml
	
にんにく(すりおろし)	少々
レモン汁	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
塩	少々
ご飯	2人分

作り方

- ズッキーニは、短めのせん切りにし、分量の塩をふってしばらくおきます。
- ①から水けが出たら、水けをしっかりと絞って、ボウルに入れます。
- ②に玉ねぎ、にんにく、みじん切りのハーブ、(A)を加えて、手でまとめられる位の固さこします。固さに応じて、小麦粉を加えます。
- 生地を、クルミ大くらいの大きさに丸め、少し平らにして、油で揚げます。
- 30分間ほど水切したヨーグルトと、(B)をよく混ぜ合わせます。
- 器に、軽く塩味をつけたご飯を盛り、④と野菜、ハーブ類と⑤を添えます。