



### 🔒 ひじきご飯



海藻は、シーベジタブル(海の野菜)と呼ばれるほど多くのビタミンやミネラルを含んでいます。ひじきはいつものように煮物にするだけでなく、青菜やキノコと共に混ぜご飯にしてみましょう。たっぷりのひじきや野菜は、免疫力を高めて体調を整える効果のある食物繊維の宝庫です。

#### 材料

(4人分)

米	2カップ
かつおだし	450ml
ひじき(乾燥)	大さじ2(10g)
にんじん	60g
茹でたけのこ	80g
しいたけ	4枚
チンゲン菜	1株(120g)
こんにゃく	1/4丁(60g)
サラダ油	大さじ1
かつおだし	100ml
<A>	
しょうゆ	大さじ2・1/2強
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

#### 作り方

- 1 米は洗ってから、だし汁に30分～1時間程浸水し普通に炊きます。
- 2 ひじきは水で20～30分程戻し、ザルに上げます。
- 3 にんじんとたけのこは小さめのいちょう切り、しいたけは短めのせん切り、チンゲン菜は軸と葉を分け、軸は小角切り、葉は小さめのザク切りにします。
- 4 こんにゃくは塩もみをし、塩をつけたまま茹でて水に取り、1cm角の薄切りにします。
- 5 鍋に油を入れ、にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにゃくの順に炒め、だし汁を加えます。
- 6 ⑤に②とチンゲン菜の軸を入れ、<A>を加えて、汁気がなくなるまで炒め煮にし、最後にチンゲン菜の葉を入れてサッと煮ます。
- 7 炊き上がった①に⑥を加え、さっくりと混ぜます。。

## 🍷 金時豆入りミートソース丼



玉ねぎやにんじん、セロリなどがたっぷり入ったミートソースに、ほっこりとした甘みの金時豆を加えました。子どもから高齢者まで幅広く楽しめるミートソースです。金時豆は腸内環境を整える食物繊維や骨粗しょう症予防や精神安定に効果的なカルシウムが豊富です。野菜をフードプロセッサーにかけると、あっという間に仕上がります。

材料	(4人分)
白飯	4人分
玉ねぎ	1/4コ(50g)
セロリ	1/2本(80g)
にんじん	80g
オリーブ油	大さじ2
にんにく(みじん切り)	1/2粒
赤唐辛子(種を取る)	1本
牛ひき肉	250g
白ワイン	大さじ4
金時豆(茹でた状態で)	1カップ強(160g)
<A>	
トマトソース缶	1缶(295g)
水(トマトソース缶を洗ったもの)	80~100ml
コンソメスープの素	1/2コ
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ2/3
ミニトマト	1・1/2コ
ペパーリーフ	適宜

## 作り方

- 1 玉ねぎとセロリ、にんじんはみじん切りにします。(フードプロセッサーにかけると早く仕上がります。)
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくと輪切りにした赤唐辛子を炒めます。
- 3 ②の香りが出たら、①を加えて炒めます。
- 4 ③にひき肉を入れて炒め、分量の白ワインを加え、少し煮詰めてから豆と<A>を加えて煮込みます。
- 5 丼に炊きたてご飯を盛り、ミートソースをたっぷりかけ、ミニトマト、ペパーリーフを添えます。



## 🍲 チキンジャンバラヤ(スパイシーなメキシカンピラフ)



人気爆発中の香辛料の効いたメキシカンピラフです。無洗米「あらうまい！」を使えば、シコシコとした歯ざわりのアルデンテに仕上がります。あらかじめヌカを取り除いた無洗米は、とぎ汁が出ないのでエコにもつながります。野菜と鶏肉のうま味をたっぷり吸ってピリッとスパイシーなごはんは、暑い夏を元気に乗り切るための必須アイテムです。

材料	(4人分)
米	2カップ
オリーブ油	大さじ2
にんにく(みじん切り)	1粒
玉ねぎ	1/2コ(100g)
セロリ	30g
ピーマン	2コ
赤パプリカ	1/4コ
鶏もも肉	150g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
サラミソーセージ	50g
※又はウインナー(5mm厚さに切る)	
<A>	
チリパウダー	大さじ1弱
パプリカパウダー	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1/2
トマト(水煮・完熟ホールトマト)	1/2缶(200g)
にんじん	80g
<B>	
塩	小さじ1強
水	350ml
タバスコ(お好みで)	少々

## 作り方

- 1 米をサッと洗ってザルに上げ、30分程水気を切っておきます。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくをじっくりと弱火で炒めて香りを出し、粗みじん切りの玉ねぎ、7mm角に切ったセロリとパプリカ、半量のピーマンを入れて、甘い香りがするまで炒めます。
- 3 ②に2〜3cm角に切って下味をつけた鶏肉も加え、炒めます。
- 4 ③の鶏肉の表面が白く変わったら、①を加えて半透明になるまで炒め、サラミも加え、<A>を入れます。
- 5 ④にフォークでつぶした水煮トマト、すりおろしたにんじんを加え、煮立てます。
- 6 ⑤に混ぜ合わせた<B>を加え、沸騰するまで強火にかけます。
- 7 ⑥が沸騰したら、フタをして中火で13分間炊き、炊き上がった後10分間蒸らします。
- 8 残しておいたピーマンは、色よく茹でて⑦の上に散らします。
- 9 ⑧を器に盛り、お好みでタバスコをかけて召し上がります。

※ 写真には、セルフィーユを添えました。

※ <A>のスパイスは市販のケイジャン用ミックススパイス大さじ1で代用しても良いでしょう。



## 🍷 本格シーフードカレー



本格的な味の海鮮カレーをご紹介します。魚介はあらかじめワイン蒸しにしてから、仕上げに手早く混ぜ込むとかたくなりません。もちろん蒸し汁はうま味たっぷりなので捨てずに煮込んで下さい。カレーには、消化促進や健胃、殺菌作用、発汗作用、抗酸化作用など多くの効果があるスパイスがバランス良く調合されています。体力を消耗する夏だからこそ食べたい一皿です。

材料	(4人分)
はまぐり(中)	8粒(180g)
エビ	12尾(180g)
イカ(銅のみ)	200g
ホタテ貝柱(中～大)	8コ
白ワイン	50ml
サラダ油	大さじ3
赤唐辛子	1～2本
玉ねぎ(小角切り)	大1コ(300g)
<A>	
ガラムマサラ	大さじ1
ターメリック	小さじ1
レッドチリパウダー	小さじ2/3
トマトピューレ	150ml
魚介蒸し汁	200ml
	(足りない場合は水を足す)
塩	小さじ1・1/3
生クリーム	50ml
ご飯	4人分

## 作り方

- 1 はまぐりはよく洗い、エビは殻をむき、背ワタを取って塩でもみ、よく洗います。
- 2 イカは腹わたを抜き、皮をむいて1cm幅の輪切り、ホタテは片面に軽く切り込みを入れます。
- 3 鍋に①と②、白ワインを入れ、フタをして火にかけ、はまぐりの口が開くまでワイン蒸しにし、ザルに上げて魚介と蒸し汁を分けます。(蒸し汁は後で使用します。)
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、種を抜いた赤唐辛子を炒めて香りが出たら、玉ねぎをじんわりと炒め、<A>を加えてよく炒めます。
- 5 ④の赤唐辛子を取り出し、トマトピューレ、③の蒸し汁を加えます。
- 6 ⑤に③の魚介を戻し入れ、塩と生クリームで味を整えます。
- 7 器にご飯を盛り、⑥をかけます。

※ 写真にはイタリアンパセリを添えました。

※ トマトピューレは「トマトピューレ3倍濃縮」タイプのものを使用しました。

※ イカはスルメイカまたはヤリイカを使います。