



## 豚肉のしょうが焼き丼 ～焼き野菜添え～



おなじみのしょうが焼きに、焼き野菜と千切りキャベツをたっぷりのせた栄養バランスに優れた丼物です。

ほっこりと焼けたかぼちゃ、なす、長芋がご飯の味を更に引き立ててくれます。

ショウガオールという香り成分を含むしょうがは、食欲増進効果があり、疲労回復に役立つ豚肉と合わせれば、夏の暑さで疲れたからだを一気に元気にさせてくれることでしょう。

材料	(2人分)
キャベツ	150g
ミニトマト	2コ
ご飯	2人分
豚肉のしょうが焼き	2人分
焼き野菜	2人分

### 【豚肉のしょうが焼き】(2人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用)	250g
しょうが(おろす)	小1かけ
サラダ油	大さじ1

### (A)

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうが(おろす)	小さじ1/4

かぼちゃ	50g
なす	50g
長芋	50g
サラダ油	少々
塩	少々



## 作り方

- 1 キャベツは千切りにして水に晒し、水気を取ります。ミニトマトは天地を切り落とし、縦4つ切りにします。
- 2 器にご飯を平らに盛って千切りキャベツを乗せ、その上にしょうが焼きを乗せて、焼き野菜とミニトマトを添えます。

### 【豚肉のしょうが焼き】

- 1 豚肉にしょうがをまぶします。
- 2 フライパンに油を熱して①を入れ、焼き色が付いたら余分な油を拭き取ります。
- 3 混ぜ合わせておいた(A)を②に加え、からめ付けます。
- 4 かぼちゃ、なす、長芋は適当な大きさに切り、別のフライパンに油を敷いて焼き上げ、軽く塩を振ります。



## ごぼうご飯・鶏肉の赤ワイン照り焼き乗せ丼



ごぼうご飯の上に、赤ワインで照り焼きしたチキンを乗せました。

風雅なごぼうご飯とワイン風味のチキンが実によくマッチし、思わぬ喜び！

チキンは中強火でじんわりと焼きましょう。

野菜の中で食物繊維を最も多く含むごぼうと、柔らかくて脂質が少なく消化の良い鶏肉で腸内環境を整え、食欲の秋を楽しみましょう。

### 材料

(4人分)

サラダ油	小さじ1
しょうが(みじん切り)	大さじ1
鶏ひき肉	100g
ごぼう(みじん切り)	10cm

### (A)

しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々

米	2カップ
水	480ml
赤ワイン	60ml

### (B)

しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1

鶏もも肉	大2枚(300~350g)
サラダ油	少々
ししとうがらし	8本
塩	少々



## 作り方

- 1 フライパンに油を敷き、しょうがをじんわり炒めてひき肉を加え、色が変わったらごぼうを入れて(A)で調味します。
- 2 分量の水で1時間ほど浸水した米の上に①をのせ、通常通りに炊きます。
- 3 赤ワインを小鍋に入れて半量になるまで煮つめ、(B)を加えて混ぜ合わせます。
- 4 鶏肉は余分な脂を取り除き、1枚を半分に切ってペーパータオルで水気を取ります。
- 5 フライパンに油を敷き、④を皮目を下にして中火で10分間程かけて焼きます。空いているところで、ししとうがらしに塩を振って焼き、取り出します。鶏肉にこんがり焼き色が付いたら、上下を返して2~3分間程焼きます。
- 6 フライパンの余分な脂をペーパータオルでふき、③を加え煮からめます。
- 7 器にご飯を盛って、一口大に切った⑥を乗せ、ししとうがらしを添えます。

 赤飯



材料	(4~6人分)
あずき(上質)	1/2カップ(100ml分)
あずきの茹で汁+水	500ml
もち米	3カップ(600ml分)
塩	小さじ2
水	750ml
黒ごま	適宜
塩	適宜
蒸し布	1枚

赤飯とは、もち米にあずきやササゲを混ぜて蒸したご飯です。

炊いて作る方法もありますが、あずきの茹で汁にもち米を半日ほど浸けてから蒸すと、あずきの自然な赤色が米についてキレイに蒸しあがります。

あずきはカリウムやビタミンB1、食物繊維などを豊富に含むので、特別な日だけではなく、日ごろの食事にもおすすめです。

 作り方

- 1 あずきを洗って鍋に入れ、あずきの3~4倍量の水を加えて茹でます。
- 2 沸騰してあずきが全体に浮き上がり、水に少し色が付く程度になったらザルに上げ、冷水で洗います。(これをびっくり水といい、皮が柔らかくなります。)
- 3 ②を鍋に戻し、あずきの6~7倍量の水を入れて再び火にかけ、沸騰してからフタをして中火で茹でます。食べてみて芯がない程度を目安に、8分通り茹でます。
- 4 ③の茹で汁とあずきを別にし、あずきは皮が破れないように冷水に浸けます。茹で汁は玉じゃくしですくっては落としを繰り返すように繰り返します。(空気に触れさせ、色をよくする目的です。)
- 5 冷ました④の茹で汁に水を足して500mlにし、ここに洗ったもち米と④のあずきを入れて約半日(12~15時間位)浸水します。
- 6 ⑤をザルに上げ、蒸し器のサナにぬらした蒸し布を敷いて米を入れ、強火で15分間程蒸します。
- 7 分量の塩水を作って⑥の米全体に勢いよくかけ、蒸し布の四方をつまんで軽くゆすり、混ぜ合わせるようにして均等になります。
- 8 ⑦を再び強火で15分間蒸します。
- 9 器に盛り付けてごま塩を振ります。

※ 写真は型で抜き、南天を添えました。



## カニときのこの雑炊



アサリのしぐれ煮を、あっさりとしたお茶漬けにしました。

アサリは旨味成分であるタウリンを豊富に含んでおり、コレステロール値を下げ、肝機能を強化するので二日酔いの解消にも役立ちます。

みょうがや三つ葉などの香味野菜を入れる事により、香り成分が食欲を増進させます。

材料	(2人分)
ご飯	200g
生しいたけ	2枚
まいたけ	30g
しめじ	40g
かつおだし	3カップ(60ml)
【A】	
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1弱
酒	大さじ2
カニの身	40g
卵	1コ
しょうが(すりおろし)	少々

## 作り方

- ① ご飯は手早く洗ってザルに上げます。
- ② しいたけは薄切りにし、まいたけは一口大に切り、しめじはほぐします。
- ③ 鍋にかつおだしを入れ、②を入れて煮ます。
- ④ きのこが少し柔らかくなったら、①を入れます。
- ⑤ 【A】で調味し、カニの身をほぐして入れます。
- ⑥ 卵を回し入れます。
- ⑦ 器に盛り、お好みでおろししょうがを添えます。