



ムサカグラタン(なすとひき肉のギリシア料理)



ムサカとはアゾビア語で「冷めてもおいしい料理」という意味。

出来立ての熱々はもちろん、行楽シーズンのお弁当にもおすすめです。ボリュームがあるのに意外にあっさり食べられるのは、ヨーグルトソースが決め手です。

材料

	(4人分)	(2人分)
なす	3本(450g)	2本(230g)
オリーブ油	大さじ3~4	大さじ1~2
塩	小さじ1/2	小さじ1/4
こしょう	少々	少々
じゃが芋(男爵芋)	中2コ(300g)	中1コ(150g)
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
たまねぎ(みじん切り)	1/2コ(100g)	1/4コ(50g)
牛ひき肉	150g	80g
にんにく(みじん切り)	小さじ1(1/2片)	小さじ1/2 (1/4片)
オリーブ油	大さじ1	大さじ1/2
<A>		
トマトソース(缶)	1缶(295g入り)	1/2缶
塩	小さじ2/3	小さじ1/3
ウスターソース	大さじ1	大さじ1/2
ミントの葉	4枝	2枝
		
プレーンヨーグルト	100ml	50ml
生クリーム	100ml	50ml
塩	小さじ1/2	小さじ1/4
粉チーズ	大さじ1	大さじ1/2
ごはん	4人分	2人分
<C>		
バター	20g	10g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
粉チーズ	大さじ1	大さじ1/2

作り方

- ① なすは1/2長さに切って、さらに縦に7mm厚さに切ります。水にさらし、取り出したら水気を切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を加え、焦げ目がつくまで両面を焼いたら、トレーにとって、塩とこしょうをふります。
- ③ じゃが芋は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして水にさらし、熱湯に入れて9分通り茹でます。ザルに上げ、軽く塩とこしょうをふります。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、たまねぎを加え、少し色づくまで炒めます。
- ⑤ ④にひき肉を加え、更に炒め、(A)を加え、中火で5分間くらい煮ます。火を止めてミントの葉をちぎって加えます。
- ⑥ (B)を合わせ、ヨーグルトソースを作ります。
- ⑦ ごはんに(C)を混ぜ、バターライスを作ります。
- ⑧ 耐熱容器に⑦をしき、なすの1/2量を並べ、その上に③のじゃが芋、⑤のソース、残りのなすの順に重ね、⑥のヨーグルトソースをかけ、上に粉チーズをふり、220℃のオーブンで13~14分間位で焼き上げます。

カリフォルニアロール・なすの浅漬けロール



濃厚なアボカドとマグロの相性が抜群の、見た目も美しいロール寿司。
赤身のマグロは低カロリー、低脂肪の上、たんぱく質や鉄分などのミネラルが豊富です。新米のおいしさと競が一層際立つお寿司です。

材料

	(各2本分ずつ) (2人分)	
米	3カップ	1・1/2カップ
水	3カップ	1・1/2カップ
<A>		
すし酢(市販品)	1/3カップ	1/6カップ
砂糖	大さじ2	大さじ1
塩	少々	少々

★カリフォルニアロール

刺身マグロ(塊)	80g	40g
		
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1弱
みりん	小さじ1	小さじ1/2
わさび	少々	少々
きゅうり	1/2本	1/4本
アボカド	1/2コ(120g)	1/4コ(60g)
レモン汁	小さじ1/2	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ1弱
青じその葉	4枚	2枚
(縦半分に切る)		
焼き海苔	2枚	1枚
白いりごま	大さじ4	大さじ2

★なすの浅漬けロール

なすの浅漬け	1本(100g)	1/2本(50g)
青じその葉	4枚	2枚
(縦半分に切る)		
焼き海苔	2枚	1枚
白いりごま	大さじ4	大さじ2

作り方

- ① 炊きたてのごはんに(A)を合わせます。
- ② マグロを1cmほどの棒状に切り、(B)に10分間ほど浸けて下味をつけます。
- ③ きゅうりは棒状、アボカドは粗くつぶして、レモン汁とマヨネーズで和えます。
- ④ 巻きすの上に、のりを置いてすし飯を広げ、ごまを全体にふります。
- ⑤ ④にラップをかぶせ、ひっくり返します。
- ⑥ 手前1/3のところにアボカド、きゅうり、青じそ、マグロをのせます。
- ⑦ ラップを巻き込まないように、しっかり巻いて、8等分に切ります。
- ⑧ なすの浅漬けは、縦1/4に切り、青じそと同様に巻きます。

彩りかやくごはん



彩り豊かなきのこたっぷりの炊き込みごはんです。

まいたけに含まれるβ-グルカン¹は、健康維持・増進に關与する注目成分。我が家の定番になりそうなおはんです。大人気の牛丼をご家庭でもいかがですか。

材料

	(4人分)	(2人分)
米	320g(2合)	160g(1合)
水	480ml	240ml
干しいたけ	2枚	1枚
水	100ml	50ml
油揚げ	1枚	1/2枚
にんじん	6cm(80g)	3cm(40g)
しめじ	100g	50g
白まいたけ	100g	50g
ゆでぎんなん	12粒	6粒
卵	1コ	1/2コ
<A>		
かたくり粉	小さじ2/3	小さじ1/3
水	小さじ1	小さじ2/3
塩	少々	少々
サラダ油	少々	少々
		
かつおだし汁	200ml	100ml
干しいたけのもどし汁	適宜	適宜
酒	大さじ2	大さじ1
しょう油	大さじ2	大さじ1
みりん	大さじ3	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1	大さじ1/2

作り方

- ① 米に分量の水を入れ、ごはんを炊きます。
- ② 水で戻した干しいたけは、薄くスライスし、油揚げは4cm長さの細切り、にんじんは粗みじん切りにします。しめじと白まいたけは、房を小分けにします。
- ③ ぎんなんは軽くゆで戻し、半分に切ります。
- ④ 卵をときほぐし、(A)を混ぜ合わせて薄焼き卵をつくり、粗みじん切りにします。
- ⑤ 鍋に(B)を入れ、②を加えて煮汁がなくなるまで数分間煮て、粗熱をとります。
- ⑥ ①に⑤を混ぜ入れ、③と④を加えて器に盛ります。

メモ

写真にはいちょう形に切ったうす焼き卵、もみじ形に抜いたにんじんを添えました。

タコめし



材料

	(4人分)	(2人分)
生ダコの足	2本(200g)	1本(100g)
塩	大さじ2	大さじ1
米	2カップ	1カップ
だし汁	2・1/3カップ	1・1/3カップ
<A>		
しょうゆ	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ2	大さじ1
みりん	大さじ2弱	大さじ1弱
しょうが(せん切り)	20g	10g
あさつき(小口切り)	適宜	適宜

タコの旨みがつまった炊き込みごはん。
タコに含まれるタウリンは、血液中の中性脂肪
やコレステロール値、血圧や血糖値の調整をし
てくれます。家族みんなに引っぱりダコの子感
です。

作り方

- ① ビニール袋にタコと塩を入れ、しごくようにして表面のぬめりを充分にとり、水でよく洗います。吸盤の中の汚れも丁寧に取り除きます。
- ② まな板の上に①のをのせ、すりこぎなどで叩いて柔らかくし、ぶつ切りにします。
- ③ 米は炊く30分～1時間前に洗い、ザルにあげておきます。
- ④ 炊飯器に分量の水と③、(A)、②と、しょうがを入れ、普通に炊きます。
- ⑤ 茶碗に盛り、あさつぎを散らします。

メモ

ゆでダコを使用する場合は、食べやすい大きさに切り、③から同様に作ります。