



伊藤華づ枝
先生の

おこめ レシピ図鑑

2007年-2008年

電子レンジでかんたんうなぎおこわ



材料	(2人分)
もち米	2カップ
うなぎの蒲焼(中~大)	1尾分(国産もの)
A 水	250ml
うなぎのタレ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ2
薬味	
もみのり	適宜
粉山椒	適宜
小口切りねぎ	10cm分
白ごま	適宜

夏だからこそ食べたいうなぎ。さっぱりいただけるように薬味をたっぷり用意しました。火を使わず、電子レンジで簡単にできるのも嬉しいですね。もち米は、腹持ちが良いので、体力を消耗しがちな暑い季節に、効率よくエネルギー補給できる優れたものです。

作り方

- ① もち米は洗ってから、たっぷりの水に2時間ほど漬けておきます。
- ② ①をザルに上げて水気を切ります。
- ③ 電子レンジに入る大きめのボウルに(A)を混ぜ合わせて入れ、この中に②を入れます。
- ④ ③をザッと混ぜてラップをして、500~600Wのレンジで、15~20分間を目安に入れて入れます。途中でレンジから取り出し、スプーンで2~3回かき混ぜます。
- ⑤ うなぎは7~8ミリの太さに切っておきます。
- ⑥ ④の色が全体に同じ色になったら、うなぎをのせてラップをしたまま、5分間程蒸らします。
- ⑦ ⑥を器に盛って、薬味を添えます。

沖縄ごはん・ゴーヤどんぶり



どんぶりに盛り付けてガッツリ食べたいスタミナごはん。これ一杯で、バランス良く栄養を摂取できる長寿丼です。ゴーヤに多いビタミンCには夏カゼ予防や美肌、抗ストレス、免疫力向上などの効果があり、豚肉や豆腐と一緒に食べることで、さらに効率が高まります。

材料	(2人分)
ゴーヤ	1/2本分(150g)
塩	小さじ1/2
豆腐(木綿)	1/2丁(230g)
豚肩ロース肉(薄切り)	70g
サラダ油	適宜
A 塩	小さじ1/6
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1弱
和風だしの素(粉末)	少々
酒	大さじ1/2
卵	1コ
かつおパック(小)	1/2パック
ごはん	2人分(300g)
油みそ	適宜
(あれば鶏そぼろみそでも可)	

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、3~4ミリの薄切りにします。苦味を抜くため、塩でもんだ後、水洗いして絞ります。
- ② 豆腐は4等分にして水気をきります。
- ③ 豚肉は一口大に切ります。
- ④ フライパンに油大さじ1を入れ、強火にします。そこへ、豆腐を手でくずしながら加え、焼き色がつくまでしっかりと炒めて取り出します。
- ⑤ フライパンに油大さじ1/2を足して豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤを加えてしっかりと炒めます。
- ⑥ ⑤に(A)を入れて、サッとからめ、④を戻し入れて溶き卵を加え、サッと炒めます。
- ⑦ 熱々のごはんに油みそを混ぜ合わせ、丼に盛ります。
- ⑧ ⑦に⑥のをのせ、かつお節をかけます。

メモ

油みそ(あんだーすー)は、油でギトギトしている訳ではなく、豚肉やかつお等の材料と一緒に炒めた甘い味付けの「みそ」です。市販もされていますが、沖縄で代々受け継がれている「おかあさん」の手作りの味です。

家庭では鶏そぼろみそなどでも代用できます。

残りごはんで作るカボナータリゾット



夏野菜をふんだんに使った口当たりのよいリゾット。暑いからといって、冷たいものばかりでは、胃腸の働きが衰え、食欲低下や消化不良を引き起こしてしまいます。栄養バランスの良い温かいリゾットは、胃腸にもやさしく、夏バテ予防に最適です。

材料	(2人分)
なす(細めのもの)	1本(150g)
ズッキーニ	1/2本(80g)
赤パプリカ	1/2コ(100g)
黄パプリカ	1/2コ(100g)
玉ねぎ	1/2コ(130g)
ベーコン	1~2枚
オリーブ油	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小1かけ
A トマトソース缶	1/2缶(150g)
水	20~30ml
(トマトソース缶を洗ったもの)	
塩	小さじ2/3
こしょう(黒・粗挽き)	少々
バジルの葉	3~4枚
レモン汁	小さじ1/2
B	
ごはん	300g
水	400ml
塩	小さじ2/3
粉チーズ(お好みで)	適量

作り方

- ① なすは、1センチ幅の輪切りにして水にさらし、アクを抜きます。(なすが太い場合は縦半分に切って、1センチ幅に切ります。)
- ② ズッキーニは1センチ幅の輪切り、パプリカは1センチ幅のせん切りにします。
- ③ 玉ねぎは、1センチ位の角切り、ベーコンは1センチ幅に切ります。
- ④ フライパン又は厚手の鍋に、オリーブ油を入れて、にんにくを焦がさないように弱火で炒めます。
- ⑤ ③に玉ねぎとベーコンを入れて、しんなりするまで炒め、①を入れて更に炒めます。
- ⑥ ④に(A)を入れてふたをし、20分間程煮ます。途中で、手でちぎったバジルの葉を加えます。
- ⑦ 仕上げにレモン汁を加えてサッと混ぜます。
- ⑧ ⑦と(B)を鍋に入れて煮ます。
- ⑨ ⑧を器に盛り、お好みで、バジルの葉と粉チーズを散らします。

必 須

カボナータとは、イタリアの家庭料理で、なす等の野菜をトマトソースで煮込んだものです。

スパイシーキーマカレー



情熱的な夏を演出するスパイシーキーマカレーはいかがですか。スパイスには、消化促進、殺菌作用、発汗、健胃、整腸、強壮、利尿など実に様々な効果がありますので、夏の乱れがちな食生活を一掃し、体調を整えてくれます。万全な体調で、有意義な夏をお過ごしください。

材料	(2人分)
米	2人分(1カップ)
A 水	260ml(1.3カップ)
バター	50g
カレー粉	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	1/2片
土しょうが(みじん切り)	小1片(5g)
玉ねぎ	1/2コ(140g)
にんじん	1/4本(50g)
ピーマン(みじん切り)	1コ
牛挽肉	100g
サラダ油	大さじ1
B 小麦粉	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1
ガラムマサラ	小さじ1/2弱
C 水	50ml
ウスターソース	大さじ1/2
トマトソース缶	50ml
固形スープの素	1/4コ
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
らっきょう	4~6粒
ゆで卵	1コ

作り方

- ① 洗った米と分量の(A)を加えて、炊飯器でバターライスを炊きます。
- ② にんにくとしょうがをフライパンでゆっくり炒め、香りをだします。
- ③ 玉ねぎとにんじんをみじん切りにし、②のフライパンへ加えます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、挽肉とピーマンも加えます。
- ⑤ 挽肉がほぐれてパラパラになったら(B)を加えてまぜ、さらに(C)を加えて煮込みます。
- ⑥ 皿にバターライスとドライカレーを盛り、輪切りにしたゆで卵とらっきょうを添えます。

メモ

ガラムマサラとは、インド料理に使われるブレンドスパイス。黒コショウ、唐辛子、カルダモンなど、多種をブレンドした香辛料で、市販されています。

バターライスにはグリーンピースを添えました。