



## ゴーヤーみそと白飯



ほろ苦い味が後を引く手作りのゴーヤーみそは、炊き立ての白飯に乗って食べて良し、冷奴や糸引き納豆と共に食べて良しの万能おかずみそです。

ゴーヤーが持つ苦み成分やビタミンCは、加熱しても壊れにくく、美肌効果が期待できます。唐辛子でピリ辛味に仕上がっているので、ご飯が進む一品です。

| 材料          | (4人分)    |
|-------------|----------|
| ゴーヤー        | 1本(250g) |
| 唐辛子         | 2本       |
| 【A】         |          |
| 赤みそ         | 大さじ4     |
| 砂糖          | 30g      |
| みりん         | 大さじ3     |
| 酒           | 大さじ2     |
| しょうが(すりおろし) | 20g      |
| サラダ油        | 大さじ2     |
| 白ごま         | 大さじ1     |
| かつおパック      | 1袋(3g)   |
| 酢           | 小さじ1     |

## 作り方

- 1 ゴーヤーは縦半分に切ってから、種とわたを取り、縦に細長く8等分にして端から薄く切ります。
- 2 ①を沸騰した湯に入れ、再沸騰してから2分間程茹でて水にさらします。
- 3 フライパンに油を入れて種を取って輪切りにした唐辛子を炒め、辛い香りがしてきたらゴーヤーを入れて炒めます。
- 4 しんなりしたら(A)を入れ、しばらく練ります。
- 5 煮立ったらゴマをひねりながら入れ、かつおパックも加えてよくからませます。
- 6 最後に酢を加えて味を引き締め、火を止めます。
- 7 暖かいご飯に乗せていただきます。



## アヒカツ(ハワイ風マグロの生カツ)

～ジンジャーライス添え～



マグロを半熟状態にしてカツに仕上げました。トンカツならぬマグロカツです。

ハワイではマグロをアヒと呼ぶので、アヒカツというわけです。

温かいご飯にしょうがじょうゆをかけて味つけた、ジンジャーライスとの相性もばっちり！病みつきになる味です。

マグロはタンパク質を豊富に含み、各種の栄養素が集中しています。脳の機能を高めるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、動脈硬化や生活習慣病予防に効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)も含むため、子どもから大人までみんなで食べたい一皿です。

| 材料                     | (4人分)     |
|------------------------|-----------|
| マグロ(刺身用・柵取り)           | 300g      |
| <b>【A】</b>             |           |
| 塩                      | 小さじ1/3強   |
| 粗挽き黒こしょう               | 少々        |
| 焼きのり                   | 1・1/2枚    |
| 小麦粉                    | 適量        |
| 溶き卵                    | 適量        |
| 生パン粉                   | 適量        |
| 揚げ油                    | 適量        |
| シューマイの皮<br>(またはギョーザの皮) | 8枚        |
| 万能ねぎ                   | 4本        |
| ご飯                     | 4人分(800g) |
| <b>【B】</b>             |           |
| しょうゆ                   | 大さじ2      |
| みりん                    | 小さじ1      |
| しょうが汁                  | 大さじ2      |
| スイートチリソース(市販品)         | 適量        |



## 作り方

- ① マグロは2.5～3cm角位の棒状に切ります。(3本に切ります。)
- ② ①をバットに並べ、【A】で10分間程下味を付けます。
- ③ ②をのりで鉄火巻き寿司のように、くるりと巻きます。
- ④ ③にフライ衣を付け、強火で表面のみをサッと色よく揚げます。シューマイの皮もキッチンバサミで細切りにし、色よく揚げます。
- ⑤ ねぎは小口切りにします。
- ⑥ 熱々のご飯に【B】を混ぜ、ジンジャーライスを作ります。
- ⑦ 器にジンジャーライスを盛り、④のシューマイの皮を乗せます。その上に一口大に切ったカツをのせ(1人3切れ位)、⑤を散らしてお好みでスイートチリソースをかけます。





## 黒酢の酢豚丼



夏バテしやすいこの季節にぴったりの黒酢を使った丼物です。

玉ねぎやパプリカなどを彩りよく取り合わせ、食欲をアップさせましょう。

黒酢は熟成されたまろやかな酸味と深い風味が特徴で、クエン酸を多く含むので疲労回復や肩こり改善などに役立ちます。

| 材料          | (2人分)    |
|-------------|----------|
| 豚肩ロース肉      | 150g     |
| 塩           | 少々       |
| 黒こしょう       | 少々       |
| 卵           | 1/4口     |
| 片栗粉         | 大さじ2・1/2 |
| 揚げ油         | 適量       |
| 赤ワイン        | 大さじ2     |
| 【A】         |          |
| 中国黒酢        | 大さじ2強    |
| 水           | 大さじ1     |
| 砂糖          | 30g      |
| しょうゆ        | 大さじ1/2   |
| 玉ねぎ(すりおろし)  | 小さじ1/2   |
| にんにく(すりおろし) | 少々       |
| 【B】         |          |
| 水           | 大さじ1/2   |
| 片栗粉         | 大さじ1/2   |
| 【C】         |          |
| 玉ねぎ         | 50g      |
| 赤パプリカ       | 1/8口     |
| 黄パプリカ       | 1/8口     |
| 緑ピーマン       | 1/8口     |
| ご飯          | 2人分      |



## 作り方

- ① 豚肉は1cm幅で8cmほどの長さの棒状に切り、分量の塩とこしょうをまぶしてから、卵をからめます。
- ② ①に分量の片栗粉をまぶしつけ、油でカリッと揚げます。
- ③ フライパンにワインを入れて少し煮つめてから、【A】とすりおろした玉ねぎ、にんにくを入れて煮立てます。
- ④ ③に【B】で薄くとろみをつけ、②をからめます。
- ⑤ 【C】の野菜を薄切りにして水水にさらして、パリッとさせ、水気を拭き取ります。
- ⑥ 器にご飯を盛って⑤を敷き、④をこんもりと盛ります。

※ 写真には、香菜を添えました。



## 鮭とレタスのチャーハン



レンジで加熱してほぐした塩鮭を、レタスやたけのこと炒めたチャーハンです。白ごまをたっぷり入れて、プチプチとした歯ざわりも楽しみましょう。

チャーハンをパツパツと仕上げるコツは、具の水気をしっかりとしぼることです。

鮭にはアスタキサンチンという協力的な抗酸化作用を持つ色素があり、動脈硬化を予防します。レタスも生活習慣病を予防し、精神を安定させる作用があり、心身をリラックスさせます。

| 材料       | (2人分)      |
|----------|------------|
| 塩鮭(甘塩)   | 1切れ(100g)  |
| 酒        | 大さじ1/2     |
| レタス      | 100g       |
| ねぎ       | 1/4本(20g)  |
| たけのこ(茹で) | 中1/2本(70g) |
| サラダ油     | 大さじ2       |
| 塩        | 少々         |
| 白こしょう    | 少々         |
| 卵        | 2コ         |
| サラダ油     | 大さじ1・1/2   |
| ご飯       | 400g       |

| 【A】   |          |
|-------|----------|
| 塩     | 小さじ1/2弱～ |
| 白こしょう | 少々       |
| しょうゆ  | 小さじ1     |
| 白ごま   | 大さじ1/2   |



## 作り方

- 1 鮭は耐熱皿にのせて酒を振り、電子レンジ500Wで2分間程かけてほぐします。
- 2 レタスは3cm角、ねぎは粗みじん切りにします。たけのこは5cm角に切り、しっかりと水気を絞ります。
- 3 フライパンに油を熱し、溶きほぐして塩とこしょうで調味した卵を入れ、大きな炒り卵を作って取ります。
- 4 ③のフライパンに油を足し、ねぎ、たけのこ、レタスの順に炒め、レタスがしんなりしたらご飯を加えます。
- 5 ご飯をつぶさないようにほぐして【A】で調味し、①と③を戻し入れてごまを振ります。
- 6 ⑤を器に盛ります。