




 桜エビと干し貝柱の炊きおこわ



桜エビの香りと干し貝柱の旨みが効いた贅沢な味のおこわです。
 干し貝柱は、低エネルギー・高タンパク質です。
 アミノ酸の一種であるタウリンを豊富に含むので肝機能を強化します。

材料	(4~6人分)
干し貝柱(乾)	25g
干しいたけ	4枚
米	1/2カップ(100ml分)
もち米	2・1/2カップ(500ml分)
A 貝柱の戻し汁	200ml
しいたけの戻し汁	200ml
水	200ml~250ml
たけのこ(茹で)	中1本(160g)
桜エビ(釜揚げ)	50g
B しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1弱
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
そらまめ	12粒

 作り方

- ① 貝柱は200mlの水に浸け、700Wの電子レンジで1分間加熱します。干しいたけは水で戻します。
- ② 米ともち米は合わせて洗い、(A)で30分間程浸水します。(長く浸水するとベタつくので30分をメドにします。)
- ③ たけのこは小角切り、しいたけは7~8mm角に切り、貝柱はほぐして桜エビとともに(B)で下味をつけます。
- ④ ②に③をのせ、普通に炊きます。
- ⑤ 炊き上がったら、さっくりと混ぜて器に盛り、茹でて皮むいたらそらまめを上に乗えます。



イタリアの代表的なキノコであるボルチーニ茸は香りが高いので、「キノコの王様」と呼ばれる高級食材です。

しかし乾物は比較的安価で入手できるので常備しておき、このように活用してください。

無洗米を使用すると、戻し汁の旨みを吸い込んだ風味豊かなリゾットに仕上がります。

きのこ類は食物繊維が豊富で低カロリーであるため、ダイエットに最適な食材です。ビタミンB群も豊富で、新陳代謝を活発にする働きもあります。

材料	(4人分)
ボルチーニ茸(乾燥)	10g
(A)くず野菜 (玉ねぎやにんじんなど)	適宜
固形スープの素 (チキン味)	1コ
水	1000~2000ml
玉ねぎ	1/4コ
ベーコン	2枚
オリーブ油	大さじ2
バター	15g
無洗米	1・1/2カップ (300ml分)
ボルチーニ茸の戻し汁	200ml
パルメザンチーズ (あれば塊をおろす)	大さじ4
塩	小さじ1/3
白こしょう	少々
飾り用パルメザンチーズ	適宜
そらまめ	12粒



作り方

- ① ボルチーニ茸は、ひたひたのぬるま湯に10分間程浸して戻します。戻ったら2~3cm長さに切ります。(戻し汁は米を煮る際に使用します。)
- ② 鍋に(A)を入れて2~3分間煮て、多めのブイヨンを作ります。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切りにします。
- ④ 鍋に油とバターを入れて③を炒めます。そこにサッと洗った米と①を入れて炒めます。
- ⑤ ④にボルチーニ茸の戻し汁を加え、中強火で炊きます。米の表面に水分がなくなったら②を適宜(約800ml)徐々に足し、焦げ付かないよう鍋の底を時々かき混ぜ、約20分間煮ます。(ブイヨンが残ったら他の料理などに使用すると良いです。)
- ⑥ 火を止めてパルメザンチーズを加え、塩とこしょうで味を調えます。
- ⑦ ⑥を器に盛ってパルメザンチーズをちらし、茹でたそらまめを添えます。



もずくの天ぶらは外側はサクッとしているのに、噛むともちもちします。

よもぎご飯とシークワサーを添えれば、さっぱりとさわやかな沖縄風のランチプレートに仕上がります。

もずくにはガン予防やアレルギー予防の効果があるとされる粘り成分のフコジンが豊富に含まれています。

材料

<フーチーバー(よもぎ)菜飯> (4人分)

白飯	800g
塩	少々
よもぎ(茹で)	40g

<もずくの天ぶら> (4人分 20口分)

塩もずく	100g
にんじん	1/4本(50g)
玉ねぎ	1/2コ(100g)
ニラ	6本(40g)
ちくわ	2本(50g)
小麦粉(下衣)	大さじ2
(A)天ぶら粉	100g
冷水	150ml
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適量

<黒糖寒天> (作りやすい分量)

黒砂糖	100g
水	200ml
粉寒天	1袋(4g)
水	300ml

作り方

<フーチーバー(よもぎ)菜飯>

- 炊き上がったご飯に塩を振って混ぜ合わせます。
- 茹でたよもぎを刻み、①と混ぜ合わせて器に盛ります。

<もずくの天ぶら>

- 塩もずくは10分間程水に浸けて塩気を洗い流し、水気をしっかり切って短く切ります。
- にんじんは皮をむいてせん切り、玉ねぎもせん切りにします。ニラは5cm長さに切り、ちくわは1/3長さに切ってせん切りにします。
- ①と②をボウルに入れ、下衣用の小麦粉をまぶし付けます。(こうすると水が出にくい。)
- ボウルに(A)を入れ、③を加え、サッと混ぜます。
- 天ぶら油を熱し、④をスプーンですくって揚げます。
- 天紙を敷いた器に、⑤をこんもりと盛ります。

<黒糖寒天>

- 削った黒砂糖と水を耐熱ボウルに入れ、500Wの電子レンジで3分間加熱します。
- 分量の水に寒天をふやかして火にかけて、煮立たせます。
- ②に①を入れて型に流し、冷やし固めます。
- 食べやすい大きさに切り分け、器に盛ります。

※ 写真の黒糖寒天には、ヨーグルトをかけました。

※ 写真にはシークワサージュースを添えました。(市販のシークワサー原液にはちみつで甘さをつけました。)