

伊藤華づ枝先生の

おこめ

2014年-2015年

レシピ図鑑



### トマトたっぷり麻婆豆腐丼



トマトの酸味でさっぱりとした仕上がりの麻婆豆腐を、丼にしました。

トマトにはカリウムとビタミンCが豊富に含まれるので、夏の陽射しによる脱水症状や日焼けから身体をまもります。

材料	2人分
豆腐(木綿)	1丁(350g)
トマト	1・1/2コ(160g)
さやいんげん	10本(50g)
ごま油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小1かけ
合挽き肉	100g
(A)水	50ml
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1・1/3
オイスターソース	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
豆板醤	小さじ1
こしょう	少々
(B)片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
酢(お好みで)	大さじ1
ご飯	2人分

### 作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーを2枚重ね、電子レンジ700Wで1分間(500Wで1分20秒間)加熱してつぶします。
- 2 トマトは食べやすい大きさのくし切り(一口大)にし、いんげんは5~6cmの長さに切ります。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにくといんげんを入れ、2分間程炒めます。
- 4 合挽き肉を加えて炒め、トマトを入れて①と(A)を加えて2~3分間煮ます。
- 5 (B)でとろみを付けます。
- 6 ⑤にお好みで酢を加えます。
- 7 器にご飯を盛り、⑥をかけます。

※ 酢を黒酢に変えても美味しいです。



## 蒲焼き豆腐丼



うなぎに似た豆腐の蒲焼は、別名「精進うなぎ」とも呼ばれます。

ごぼうの主成分である食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、悪玉コレステロールを排出する働きがあり、動脈硬化や糖尿病を予防します。

材料	4人分
豆腐(木綿)	1/2丁(225g)
大和芋	25g
ごぼう	15g
片栗粉	大さじ1
焼きのり	3/4枚
サラダ油	大さじ1・1/2
(A)たまりしょうゆ (またはしょうゆ)	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4
ご飯	2人分
白ゴマ	小さじ2
大葉	6枚
粉山椒	適量



## 作り方

- ① 豆腐は水に晒し、4等分にして水切りしておきます。
- ② 崩した豆腐とすりおろした大和芋をフードプロセッサーにかけます。そこに小さくさがいたごぼうと片栗粉を加えます。
- ③ のりは6等分にします。のりの上に②をナイフで塗り、ウナギのような切れ目を入れます。
- ④ フライパンに油を敷き、③を身側から中強火で焼きます。良い焼き色が付いたらのり側を焼きます。
- ⑤ 余分な油を拭き取り、(A)を加えてからめます。
- ⑥ ご飯に白ゴマと粗みじん切りにした大葉を混ぜ、⑤を乗せます。お好みで粉山椒を振り掛けます。



材料	4人分
にんにく	2〜3粒(25g)
たけのこ(茹で)	中1本(120g)
にんじん	1/2本(100g)
えのき茸	1/2袋(100g)
しめじ	1/2パック(100g)
生しいたけ	4枚(50g)
きくらげ(乾)	5g(戻すと40g)
サラダ油	大さじ2
(A)かつおだし汁	200ml
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/3〜
米	2カップ(400ml分)
水	480ml

にんにくの香りがふわっと広がる、具だくさんのかやくご飯です。

にんにくのおい成分はアリシンによるもので、ビタミンB1と結合して夏に疲れた身体の回復に効果的です。

### 作り方

- ① にんにくは薄切り、たけのこにんじんは短い短冊切りにします。えのき茸は4等分の長さ、しめじは3等分の長さに切ってからほぐします。生しいたけは短い細切りにします。
- ② きくらげは戻して粗切りにします。
- ③ 厚手鍋または、フライパンに分量の油を入れ、きくらげとにんじんを炒め、その他の食材も入れて炒め(A)を加え、にんじんが柔らかくなるまで煮ます。(この時、煮汁が70〜80ml程残っている状態が良い。)
- ④ 米は洗って分量の水で1時間程浸水し、火を入れます。
- ⑤ ④が沸いてきたら、熱々の③を汁ごと加え、普通に炊きます。火が消えて10分間程蒸らしたら、かき混ぜて器に盛ります。



海苔を食べられない外国人のために作られた裏巻き寿司です。

本物のカニの身ではなく、カニかまぼこが使われるのが特徴です。

すし飯の酢はクエン酸を含むので、疲労物質である乳酸を分解して疲労回復効果があります。

また酢菌には殺菌効果があるので、夏の食中毒予防にも有効です。

材料	4本分
<b>&lt;すし飯&gt; (作りやすい分量)</b>	
米	3カップ(600ml分)
水	700ml
酒	大さじ2
(A)酢	70ml
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2弱
<b>&lt;卵焼き&gt; (1本分)</b>	
卵	4コ
(A)だし汁	50ml
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
サラダ油	適宜
<b>&lt;カリフォルニアロール寿司&gt; (4本分)</b>	
巻きのり	4枚
すし酢	880g
とびこ	大さじ12(120g)
卵焼き	4切れ(200g)
カニかまぼこ	8本(120g)
(A)マグロ	200g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
アボカド	1コ
マヨネーズ	大さじ2

### 作り方

#### <すし飯>

- ① 洗った米に分量の水と酒を入れ、1時間ほど浸水してから炊き上げ、10分間程蒸らします。
- ② ①に混ぜ合わせておいた(A)の合わせ酢を打ち、手早く混ぜて冷まします。

#### <卵焼き>

- ① 卵はボウルに割りほぐします。
- ② (A)を合わせて①に入れ、泡立てないようにかき混ぜます。
- ③ 卵焼き鍋に油を薄く塗り、②の卵液を流し入れて巻きます。
- ④ 鍋の空いたところに油を塗り、再び卵液を流して巻いた卵を芯に巻きます。
- ⑤ ③と④を卵液がなくなるまで繰り返します。ペーパータオルで形を整えます。4つの棒状に切ります。

#### <カリフォルニアロール寿司>

- ① まぎすの上に、横長にラップを敷きます。
- ② 縦長ののりを置きます。
- ③ ②の上にすし飯を全面に広げます。
- ④ ③の上にとびこを全面に散らします。
- ⑤ ④を裏返します。
- ⑥ 卵焼き、カニかまぼこ、(A)に10分間程浸けたマグロ、4切れの薄切りにしたアボカドの順にのせ、マヨネーズをのせます。
- ⑦ ラップを巻き込まないようにして巻き上げます。形が馴染むまで、ラップごと5~10分間置きます。
- ⑧ 1本を8等分にします。

※ 写真には寿司しょうがを添えました。