

新れんこんとめんたいの炊き込みご飯(4人分)

●材料●

新れんこん(正味)	……	150g
明太子	……………	ひと腹(明太子は2本くっついてひと腹です)
米	……………	3合

調味料<A>

酒	……………	大さじ2
白醤油	……………	大さじ1と1/2

●作り方●

- (1) 米は炊く30分から1時間前に洗ってザルに上げておく。
- (2) れんこんは洗って泥を落とし、スライサーで皮をむいたら縦四つ切りにし、厚さ2mmのいちょう切りにする。
- (3) 水にさらしてアクを取り、キッチンペーパーで水気を拭く。
- (4) 明太子は薄皮をしごいて中身を絞り出す。
- (5) 炊飯器に米・調味料<A>を入れた後、普通の水加減をする。
れんこんと明太子をのせて炊く。
- (6) 炊きあがったら上下を返して、ふんわりと混ぜる。

* * 水の代わりにだし汁で炊くと一層おいしく召し上がれます。

* * 炊き込みご飯の米と具を最初から混ぜて炊くと、その間に隙間が出来て対流にムラが生じてしまいます。具は炊きあがってから混ぜ込みます。

●ポイント●

今が旬の新れんこんと地元「福岡」の名産を使った一品です。
秋色に染まった白しょうゆ風味の炊き込みご飯。ぜひお試しください。
(淡いサーモンピンクに染まります)

(古賀聡子様、福岡県)

2000年9月・10月分の人気投票で1位

ささみのキノコあんかけ(2人分)

●材料●

鶏のささみ	……………	3本	しめじ	……………	適宜
片栗粉	……………	適宜	生椎茸	……………	中一個
卵白	……………	一個分	万能ねぎ	……………	二本
塩	……………	少々	こしょう	……………	少々
酒	……………	少々	白醤油	……………	大さじ1
油	……………	少々	練りからし	……………	少々

●作り方●

- (1) 鶏のささみは筋をとり、一本を三等分にそぎ切りにする。
- (2) 片栗粉を酒に溶き卵白と塩を加えて混ぜたものに、ささみを入れ軽くもんでねかせる。
- (3) お湯を沸騰させ、改めて混ぜたささみをゆがく。
- (4) ゆであがったささみは水気を切り器に盛っておく。
- (5) フライパンを熱し油を入れ、割いたしめじと千切りにした生椎茸を炒める。
- (6) 塩コショウを軽くして調味し、十分に炒まったところで練りからしを白醤油に油に溶き回しいれる。
- (7) 軽く混ぜたらすぐに火を止めて、刻んだねぎを入れひと混ぜする。
- (8) 器の上に盛ったささみにかけて出来上がり。

(越智直美様、愛媛県)

2000年9月・10月分の人気投票で2位

高野豆腐の肉じゃが風(4人分)

●材料●

高野豆腐	……………	4枚	砂糖	……………	大さじ2
サラダ油	……………	大さじ2	きぬさや	……………	8から10枚
玉ねぎ	……………	1こ	みりん、酒	……………	各大さじ1
だし汁	……………	2と1/2カップ	塩	……………	少々
にんじん	……………	1本	白醤油	……………	大さじ3と1/2

●作り方●

- (1) じゃがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。玉ねぎはくし形に切る。
きぬさやはへたと筋を取り、塩少々を入れた熱湯でゆでる。
- (2) 高野豆腐は1センチ角に切り、水溶き片栗粉を付け、170度の油で揚げる。
(つついてふわふわになるまで)
- (3) じゃがいも・にんじんを炒め、全体に油がまわったら、玉ねぎを加えさっと炒める。
- (4) だし汁を加え煮立ったら、砂糖・みりん・酒・白醤油を加え、落としぶたをして
17～8分煮る。
- (5) 最後に、(2)の高野豆腐ときぬさやを加え、ひと混ぜする。

●コメント●

肉の代わりに高野豆腐を使い、体にもいいです。高野豆腐は餅のような食感でおいしいです。

(藤本真衣美様、大阪府)

2000年9月・10月分の人気投票で3位

高野豆腐の和風フライ(2人分)

●材料●

高野豆腐 …………… 最近よくある一口タイプを6個

<煮汁>

顆粒だし …………… 小さじ1/2

白醤油 …………… 小さじ2

砂糖 …………… 小さじ1

水 …………… カップ1/2

<フライ衣>

小麦粉、パン粉、卵

サラダ油 …………… 適宜

シソの葉 …………… 二枚

●作り方●

- (1) 高野豆腐はもどしておく。
(大きいもので作るなら2cm角のサイコロ状に切る)
- (2) 煮汁に入れて煮詰めしっかり味を含ませる。
- (3) 味が染み込んだら冷まして、軽く握って汁気を切る。
- (4) 小麦粉を表面に薄くまぶす。
- (5) とき卵をつける。
- (6) パン粉にみじん切りのシソの葉を混ぜてフライ衣を仕上げる。
- (7) 表面に色がつく程度にあげて出来上がり。
- (8) レモンなど柑橘を搾っていただく。

●コメント●

主人が高野豆腐をだしとしょうゆだけでたいたものが好物なので思いついた一品。フライだけどローカロリー。高野豆腐が油を吸うこともまったく心配ないのでヘルシーだと思いますよ。

(越智直美様、愛媛県)

ひじきの中華風マリネ(2人分)

●材料●

キャベツ	3枚
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
セロリ	葉の部分を彩り程度
ひじき	適宜(元が軽いので軽量不可)

<マリネ液>

塩	少々
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ4
白醤油	小さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
練りからし	好みで

●作り方●

- (1) キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリの葉は千切り(キャベツは少し太めに)。
- (2) ひじきは水で戻しておく。
- (3) 野菜はごくごく少量の塩でもみ重しをして寝かしておく。
- (4) 水気をしぼったら、同じく水気を絞ったひじきと合わせる。
- (5) マリネ液に絞った材料を加え混ぜ合わせる。
- (6) 冷蔵庫で30分ほどねかせたら出来上がり。

(越智直美様、愛媛県)

かぼちゃの甘露煮(4人分)

●材料●

かぼちゃ …………… 1/4個
砂糖 …………… 大さじ1強
酒 …………… 大さじ1

白醤油 …………… 小さじ1
顆粒だしの素 …………… 小さじ1

●作り方●

- (1) かぼちゃは皮を所々そぎ落とし、火通りをよくした後、4cm角にカットする。
(面取りまで出来ればなお可)
- (2) 鍋に材料のすべてを入れ蓋をしたら、30分～1時間位置いた後、
とろ火で13分煮るだけ。
- (3) 火を止めて蓋を取り、鍋を揺ると水分が蒸発して照りができます。

●ポイント●

わずかな調味料と、かぼちゃから出る水分だけで煮るのが私流です。
(1) 調味料を加えた後、かぼちゃの水分が出るまで放置する事！
(2) かぼちゃの大きさをそろえる事！
(3) とろ火で煮る事！
の3つがポイントです。

●コメント●

少量で風味が豊かになり、味を引き締めてくれます。
かぼちゃがまるで栗の甘露煮のように仕上がります。

(古賀聡子様、福岡県)