



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 夏を元気に! ~ 」

2000年8月放映分レシピ

## 黒ごまご飯

材 料(4人分)

米・・・300g  
もち米・・・150g  
(むいた)枝豆・・・120g  
黒ごま・・・30g  
砂糖・・・20g  
濃口しょうゆ・・・42g  
酒・・・30g  
水・・・500g

作 り 方

枝豆は固めにゆでて、さやから出しておく。  
米・もち米は混ぜて洗い、ざるにあけておく。  
ごまは炒しておく。  
炊飯釜に米・もち米・黒ごま・調味料・水を入れて炊きあげる。  
に塩ゆでした枝豆を混ぜて完成!

## 鶏となすの南蛮漬け

材 料(10人分)

鶏もも肉・・・400g  
塩・・・小1/3  
酒・・・大1  
片栗粉・・・大3  
揚げ油  
ナス・・・大きいもの3個  
揚げ油  
にんじん・・・30g  
ねぎ・・・1本  
しょうが・・・1片  
きゅうり・・・1本  
赤唐辛子・・・1本  
(漬け汁)  
しょうゆ・・・大4  
酢・・・大3  
酒・・・大1  
みりん・・・大1  
水・・・大1

作 り 方

にんじん・ねぎ・しょうが・きゅうりは千切りにする。  
漬け汁を作り、 と赤唐辛子の小口切りにつける。  
鶏肉は一口大に切り、酒・塩につけ込み、汁気をとって、片栗粉をまぶす。  
余分な粉は払い落とし、170 の揚げ油でゆっくり揚げる。  
の漬け汁につけ込む。  
なすを乱切りにし、高温でゆっくり揚げて、漬け汁につける。  
ねぎを天盛りにして完成!

## オクラのごまみそ和え

材 料(4人分)

オクラ・・・2袋  
にんじん・・・100g  
(ごまみそ)  
白ごま・・・大2  
砂糖・・・大1.5  
みそ・・・大2  
みりん・・・大1  
白ごま・・・小2

作 り 方

オクラはへたを取り、縦に切って種を除き、千切りにして塩ゆでする。  
にんじんも千切りにしてゆでする。  
白ごまはいて、すり鉢ですりつぶし、残りの調味料を加えすりませる。  
ごまみそでオクラ・にんじんを加え、こんもりと盛り、白ごまをふって完成!

## 梅酒白玉

材 料(10人分)

白玉粉・・・20g  
みかん(缶)・・・20g  
パイン(缶)・・・20g  
キウイ・・・1個  
梅酒・・・5cc  
オレンジジュース・・・8cc  
砂糖・・・10g  
水・・・50g

作 り 方

白玉もちはやでしておく。  
パイン・キウイは一口大に切り、みかんといっしょに、ざるにあけておく。  
砂糖を分量の水に煮溶かし、シロップを作り、梅酒とオレンジジュースを加えて冷やす。  
白玉もち・フルーツを合わせ、 のシロップを注ぐ。  
器に入れて完成!