



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 新しい食材を使って ~ 」

2002年8月放映分レシピ

## ズッキーニの和風ステーキ

材 料(4人分)

ズッキーニ …… 1本  
サラダ油 …… 大1.5  
削り節 …… 適量  
しょうゆ …… 適量

作 り 方

ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにし、油で両面が薄いきつね色になるくらいまで焼く。  
器に盛り、削り節としょうゆをかけて食べる。

## ゴーヤチャンプル

材 料(4人分)

ゴーヤ …… 1本  
豆腐 …… 2/3丁  
かつお節 …… 5g  
ラード …… 大2  
塩 …… 小3/5  
卵 …… 1個

作 り 方

にがうりは、たて2つ割りにし、種を取り、半月の薄切りにし塩少々をふりかけておく。  
腐は、固めのものがよく、付近に包み、軽く押して水気を切る。  
フライパンにラードを大さじ1熱し、豆腐を荒くくずして入れ、少し焦げ目がついたら、塩少々を加えて別の器に移す。  
残りのラードを熱し、にがうりを炒め、かつお節、塩をふり、の豆腐を混ぜ、時卵をからめる。

## まりも

材 料(4人分)

イナアガー …… 20g  
砂糖 …… 120g  
水 …… 350cc  
砂糖入りこしあん …… 150g  
抹茶 …… 小2

作 り 方

イナアガーと砂糖を混ぜておく。  
流し箱(トヨ型)の内側を水でぬらしておく。  
鍋に分量の水を入れ、を少量づつ入れて混ぜて溶かす。火にかけ、70度に温まったら火からおろし、流し箱に流す。  
こしあんは、15gづつに丸めて、まっちゃをまぶす。  
のトヨ型に のあんを均等に入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。  
クッキングペーパーの上に、さかさにして型からはずし、10等分する。

## アボガド寿司

材 料(4人分)

米 …… 2合  
酢 …… 大4  
塩 …… 小1  
砂糖 …… 大1.5  
アボガド …… 1個  
レモン汁 …… 少々  
うなぎ蒲焼 …… 150g  
白ごま …… 大1  
みょうが …… 5個  
青じそ …… 10枚  
新生姜 …… 1片

作 り 方

アボガドは皮をむいて種をとり、1.5センチ角に切ってレモン汁をかけておく。  
うなぎの蒲焼は1.5センチ角に切る。  
白ごまは煎る。  
みょうがは、縦2つ割りにし、千切りにする。  
青じそも千切りにする。  
新生姜はスライスし、酢水につけ、ピンク色に染め、花形にする。  
酢飯を作り、彩りよく盛り付ける。