



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「春のごちそう」春の到来を喜ぶ!

2004年3月放映分レシピ



かにちらし

材 料(4人分)

米……2カップ(200cc×2)
昆布……5cm
水……2カップ
合わせ酢 酢……大さじ6
砂糖……大さじ2
塩……小さじ1
かに(缶)……1缶(110g)
A レモン汁……大さじ1
砂糖……小さじ1
干しいたけ……3枚
だし汁と戻し汁……カップ1/3
砂糖……大さじ1
みりん……小さじ1
酒……小さじ1
しょうゆ……小さじ2
れんこん 酢……大さじ3
砂糖……大さじ1と1/2
塩……小さじ1/3
水……大さじ1
絹さや……10枚 塩……1つまみ
B だし汁……カップ1/4
砂糖……小さじ1/2
塩……少々
卵……2個
サラダ油……少々
砂糖……大さじ1/2
塩……少々
桜でんぶ……大さじ4
木の芽……8枚

作 り 方

すし飯の作り方

- ① 米はよく洗ってざるにあげ、30分くらい置く。
- ② 昆布と水を入れて炊く。
- ③ 炊きあがったら昆布を取り出し、大きな容器の中(ボウル)で合わせ酢を加え、うちわであおぎながら切るように混ぜる。

- ① かににAをふり、形のよいものを飾りにとっておく。
- ② 絹さやは筋をとり、塩ゆでする。
- ③ 塩ゆでした絹さやをBでひと煮して、冷ましてから細く切る。
- ④ れんこんは皮をむき、花切りにして薄くスライスし、さっとゆでる。
- ⑤ ゆでたれんこんを甘酢にしぼらくつけて、味をなじませる。
- ⑥ きれいな花切りのれんこんを8枚飾りにとり、残りを荒いみじん切りにする。
- ⑦ 干しいたけを水でもとし、荒いみじん切りにして、甘煮を作る。
- ⑧ 薄焼き卵を作り、8枚を花型に抜き、残りを細い錦糸玉子にする。
- ⑨ すしめしに、しいたけ・れんこんを混ぜ、器に盛る。
- ⑩ かにを広げ、でんぶをまわりに敷き、錦糸玉子をのせ、絹さや・飾り用のれんこん・花型焼き卵・木の芽の順に飾る。



わかめのお吸い物

材 料(4人分)

花魁……カップ1/2
わかめ……戻してカップ1
三つ葉……1/3束 塩……少々
だし汁……カップ3
薄口醤油……小さじ1/2
塩……小さじ2/3

作 り 方

- ① 花魁は水につけてもととしておく
- ② 三つ葉は、塩を入れたお湯で軽くゆで、さっと水で冷やす。株を真ん中でくくる。
- ③ だし汁に薄口醤油、塩を加え、味見をする
- ④ わかめと花魁をいれ、一煮立ちさせる
- ⑤ お椀にもり、最後に三つ葉をそっと添える



百身魚の3色揚げ

材 料(4人分)

白身魚……12切れ
塩……少々
小麦粉……少々
ししとう……4本
<衣>小麦粉……大さじ4
水……大さじ4
春雨……カップ1/2
ぶぶあられ……カップ1/2
青のり……小さじ1
揚げ油……適量
レモン……1/2個

作 り 方

- ① 白身魚の切り身に塩をふります。
- ② はるさめを小さく(3~5cm)切って、カップ1/2くらい用意します。
- ③ 小麦粉を水で溶きます。
- ④ ペーパータオルで魚の水気をふいて小麦粉をうすくまぶします
- ⑤ 4切れずつ④をつけ、春雨・ぶぶあられ・青のりをつけます。
- ⑥ 揚げ油を中温(170度)に熱し、ししとうを色よく揚げます。
- ⑦ 続いて、春雨・ぶぶあられ・青のりの順にカラリとよく揚げます。
- ⑧ 和紙を敷いて、彩りよく、レモンをくし型に切って添えます。



百葉のおひたし

材 料(4人分)

白菜……4枚
わかめ……100g
おろししょうが……少々
だし醤油
(醤油大さじ2+だし汁大さじ2)
……適量

作 り 方

- ① 白菜は塩少々を加えた熱湯に葉元から入れてゆで、ざるにとって水気を切り冷まします。
- ② わかめは熱湯にさっとくぐらせて、冷水にとり水気を切ります。
- ③ 巻きすに白菜2枚を横にのせ、手前にわかめ半量をのせて巻き、水気を絞ります。同様にもう1本作り食べやすい大きさに切って、器に盛ります。
- ④ だし醤油をかけて、おろししょうがを添えます。



ひなボーロ

材 料(48個分)

無塩バター……100g
粉砂糖 a ……30g
バニラエッセンス……少々
アーモンドパウダー……50g
薄力粉……100g
食紅……少々
抹茶……少々
牛乳……少々
水……少々
粉砂糖 b ……大さじ5

作 り 方

- ① バターを室温にもととしておく。
- ② 食紅を少量の水で溶いておく。抹茶も少量の水で溶いておく。
- ③ アーモンドパウダーと薄力粉を一括にふるいにかけておく。
- ④ やわらかくしたバターと粉砂糖aを容器にいれ、クリーム状になるまで練り混ぜ、バニラエッセンスを加えて、さらに混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に③をいれ、さくくいと混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤の1/3量に牛乳を少々混ぜて細長くのぼし、(直径1cmの棒状がめやす)、スケッパー等で8等分し、丸めてオーフンシートの上に並べます。
- ⑦ 同じように食紅を水で溶いたものを練りこんで8等分します。
- ⑧ 抹茶を水で溶いたものを練りこんで、8等分します。
- ⑨ 余熱をかけたオーフンで160度で18分焼きます。
- ⑩ 加熱後、ザルでしっかりと冷まします。
- ⑪ 粉砂糖bを入れたビニル袋に⑩を入れて砂糖をまぶします。