



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

## 「春はスタートの季節」基本その1

2004年4月放映分レシピ

### ごはん

材 料(4人分)

作り方

米……2合  
水……440cc

- ① 米を洗う
- ② 米を水につけ15分つける
- ③ ざるで15分水切りをする
- ④ 水をいれて炊飯器の早炊き炊く
- ⑤ 5分蒸らしてから空気を入れ、余分な水分を飛ばす。

### 味噌汁

材 料(4人分)

作り方

煮干……20g  
水……3・1/2カップ  
ほうれん草……200g  
油揚げ……1枚  
味噌……大さじ3

- ① 煮干の頭と背わたは苦みがあるのでとる。身を2つに裂いて骨をとり大きいものは裂いておく。
- ② 鍋に水と煮干の身を入れ、30分ほどおく。
- ③ 鍋を中火にかけ沸騰したら弱火にして、アクをすくい、10分ほど煮出す。
- ④ 火を止めて、ぬらしペーパータオルを敷いた万能こしきでこす。
- ⑤ ほうれん草は熱湯でさっとゆでて水気を絞り、3cm長さに切る。
- ⑥ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊に切る。
- ⑦ 鍋にだしを入れて火にかけ、油揚げを入れて、煮立たせ、ほうれん草を入れる。小煮立ちしたら、味噌を溶き入れ、沸騰直前に火を止める。

### だし巻き卵

材 料(2人分)

作り方

卵……2個  
だし汁……大さじ2  
砂糖……大さじ2/3  
薄口醤油……小さじ1  
サラダ油……適量  
三つ葉……1/4束

<ダシの目安>

かつおぶし……10g  
お湯……100cc

だしはかつお節にお湯を注いで、茶こしでこす

- ① 卵を箸でざっとほぐし、だし汁・砂糖・醤油を加えて調味する。
- ② 卵焼き器を強火にかけ、サラダ油をうすくぬる。
- ③ 卵液の1/3を入れ、うすくのぼし、大きな泡がぶくぶく出てきたら泡をつぶし、向こうの端から少しずつ巻き寄せる。
- ④ 空いたところに油をうすく塗り、手前の卵を向こうへ押し移動させる。
- ⑤ 手前の空いたところに油をうすく塗り、卵液の1/3を入れ、同様に焼いていく。
- ⑥ 最後に卵をひっくり返してこげ目をつけて出来上がり。
- ⑦ 冷ましてから2.5cm幅に切って盛る
- ⑧ 同量で三つ葉入りのモノを作る。  
(三つ葉は生のまま2cm長さに切って卵に混ぜ合わせる)

### きゅうりの塩漬け

材 料(4人分)

作り方

きゅうり……4本  
塩……小さじ1

- ① きゅうりは縞目に皮をおき、長さを3等分し、さらに縦4つに切る
- ② ボウルにきゅうりを入れ、塩をふって混ぜ、しばらく置く。
- ③ 味がなじんだら、手でもんでしんなりさせ、水気を切る。

### 牛乳羹

材 料(8人分)

作り方

粉寒天……4g(1袋)  
水……400cc  
牛乳……200cc  
砂糖……60g  
いちご……1パック

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させて煮とこします。
- ② 砂糖を入れて溶かし、火を止め、牛乳を加えて混ぜ合わせます。
- ③ 容器に果物を切って並べ、①を流し入れ、冷やし固めます。
- ④ 10分程度冷蔵庫で冷やせば固まります。