



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「基本その3」

6月放映分レシピ



エビフライ・タルタルソース+添え野菜(粉ふき芋)

材 料(4人分)

作り方

有頭エビ……………8尾
 とき卵……………1個分
 小麦粉……………適量
 パン粉……………適量
 揚げ油……………適量
 タルタルソース
 マヨネーズ……………1カップ
 かたゆで卵……………1個分
 玉ねぎ
 みじん切り……………50g
 パセリの
 みじん切り……………大さじ1
 きゅうりピクルスの
 みじん切り……………大さじ1
 レモン汁……………少々
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 粉ふき芋
 ジャがいも……………3個
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 パセリの
 みじん切り……………大さじ1
 レモン……………1個
 レタス……………1/2玉
 トマト……………1個

- ①ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、水につけてアクを抜き、鍋にひたひたの水を入れて、ゆでる。煮立ったら弱火にして、竹串が通るまでゆでる。湯だけを捨て、再び火にかけて鍋を返しながらかきまぜる。塩・こしょうで味を整え、みじん切りのパセリとあわせる。
- ②ボールに、タルタルソースの材料を全部入れ、ヘラなどでよく混ぜ合わせておく。
- ③レタスは手でちぎり、冷水につけてパリッとさせる。
- ④えびは、頭の先のとがったところ(つの)を切り落とし、尾の先を切って、中の水をしごき出し、水気をとる。
- ⑤頭と尾の一節を残して、殻をむき、背に切り目を入れて、背わたを取る。
- ⑥えびの腹側に斜めに数ヶ所切り目を入れる。まな板に、背を上にしてまっすぐに置き、まな板に押しつけるようにして形を整える。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつけ、高温の油できつね色に揚げる。皿にレタス・トマト・レモン汁・粉ふき芋を置き、エビフライを形よくのせて、タルタルソースを添える。



ポークカツ+添え野菜(マッシュポテト)

材 料(4人分)

作り方

豚ロース肉……………4枚
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 溶き卵……………1個分
 牛乳……………1/2
 小麦粉……………適量
 パン粉……………適量
 揚げ油……………適量
 ジャがいも……………3個
 牛乳……………1/2カップ
 バター……………10g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 レモン……………1個
 キャベツの葉……………4枚
 トマト……………1個
 パセリ……………適量

- ①豚肉を、包丁の先でところどころ筋を切り、塩、こしょうをふる。
→肉の繊維や筋は、加熱すると縮む性質があるので。
- ②ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、水につけてアクを抜き、鍋にひたひたの水を入れてゆでる。煮立ったら弱火にして、ジャがいもが柔らかくなるまで(竹串がすっと通るくらい)ゆで、湯だけを捨てて、ポテトマッシャーでつぶし、牛乳・バターを加えて、練り上げる。塩・こしょうで味を整える。
- ③キャベツは千切りにし、冷水につけてパリッとさせる。
- ④溶き卵に牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤①に小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- ⑥揚げ油を160度~170度に熱し、④を入れて、少し色づいたら、反対側に返し、弱火にして肉に火を通す。最後に火を強めて、揚げ油の温度を上げ、色よく揚げて油を切る。
- ⑦皿に千切りキャベツとマッシュポテト・レモン・パセリを盛り、ポークカツを置く。



いちじくのシロップ煮

材 料(4人分)

作り方

いちじく……………4個
 砂糖(上白糖)……………80g
 レモン汁……………大さじ1
 熱湯……………200cc
 フランター……………大さじ1
 バニラエッセンス……………少々

- ①いちじくはたっぷりの熱湯で1分間ゆで、(あく取りをして)水にとって、皮をむく。
- ②耐熱容器に上白糖・レモン汁・熱湯を入れて、ひと混ぜして、いちじくを入れ、ラップをしてレンジで3分加熱する。
- ③もう一度混ぜて、ラップをして、2分加熱する。
- ④冷めてからフランターとバニラエッセンスを入れ、冷蔵庫で冷ましてから頂く。