



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「夏野菜シリーズ1」

7月放映分レシピ

🍷 太刀魚の塩焼き・緑酢添え

材 料(4人分)

作り方

太刀魚切り身……4切れ
 塩……小さじ1
 きゅうり……2本
 しょうが……1かけ
 酢……1/4カップ
 しょうゆ……小さじ1/2
 砂糖……小さじ1
 塩……小さじ1/4
 しし唐……1パック
 (12本くらい)

- ①太刀魚は背びれを取り除き、塩を両面にふってグリルでこんがり焼く。
- ②しし唐も塩少々ふって、焼く。
- ③きゅうりとしょうがをすりおろす。
- ④ボールに甘酢の材料を合わせ、③を加えて緑酢をたつぷりとかける。
- ⑤器に太刀魚、しし唐を盛り、緑酢をたつぷりとかける。

🍷 きゅうりとえび団子のスープ

材 料(4人分)

作り方

大正えび……300g
 卵白……1/2個
 塩……小さじ1/3
 しょうが汁……大さじ1/2
 片栗粉……大さじ2
 はるさめ……40g
 きゅうり……2~3本
 中華スープ……4カップ
 酒……大さじ1
 こしょう……少々

- ①4.5cmに切ったはるさめをゆでる。
- ②キュウリは皮をむいて、細い細い千切りにする。
- ③えびは水洗いしてから、背わたと殻をとり、切り目を刻んですり鉢に移してすりつぶす。または、フードプロセッサーにかける。
- ④なめらかになったらしょうが汁・酒・卵白・片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤スープをわがし、④をスプーンですくすく、形を整えて入れ、浮き上がったら、はるさめを入れる。
- ⑥沸いたら、キュウリの千切りを入れて、煮立て、酒・こしょうで調味する。

🍷 いかときゅうりの中国風炒め

材 料(4人分)

作り方

(冷凍)紋甲いか……300g
 A:塩……小さじ1/2
 酒……大さじ2
 こしょう……少々
 片栗粉……大さじ1
 きゅうり……3本
 サラダ油……大さじ2
 白ねぎ8みじん切り)……1/2本
 しょうが(みじん切り)……大さじ1
 C:塩……小さじ2/3
 砂糖……大さじ2
 酢……大さじ1・1/2
 片栗粉……大さじ1/2
 水……1/2カップ
 中華スープのもと……小さじ1
 こしょう……少々
 ごま油……大さじ1

- ①いかは解凍して、片面に、包丁目を入れて3cm角に切り、Aで下味をつけて片栗粉をまぶす。
- ②きゅうりはところどころ皮をむいて縦半分にし、細かく切れ目を入れて、2cmのななめ切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、サラダ油大さじ1を入れて混ぜ、①のいかを入れて手早く混ぜ、きゅうりを入れて混ぜ、ざるに取り出す。
- ④鍋に白ねぎとしょうがのみじん切りを炒め、Cを加えて混ぜ、とろみがついたら③を入れて、手早く混ぜ、ごま油を加えて仕上げる。

🍷 キューカンバーボード

材 料(4人分)

作り方

きゅうり……3本
 塩……適量
 A:マヨネーズ……適量
 わさび漬け……適量
 B:ベーコン……2枚
 マスタード……適量
 C:クリームチーズ……30g
 スモークサーモン……30g
 レモン汁……小さじ2/3
 バセリ……適量

- ①きゅうりは塩少々で版ずりにして洗い、へたをとって、縦横半分に切り、座りがいいように底になる部分の皮を少しむき、種をスプーンでこそげとる。
- ②トッピングを作ってきゅうりにのせる。
 A:マヨネーズとわさび漬けを混ぜ合わせたのせる。
 B:ベーコンをカリカリに焼き、マスタードを塗った上にのせる。
 C:スモークサーモンを裏ごしして、チーズ・レモン汁と混ぜ合わせ、絞り袋に入れて絞り、バセリを飾る。

🍷 マンゴープリン

材 料(4人分)

作り方

マンゴー……正味80g
 牛乳……カップ1/2
 砂糖……大さじ2・1/2
 生クリーム……大さじ1
 ゼラチン……小さじ1
 水……大さじ2
 ラム酒(ラムホワイト)……大さじ1/2

- ①ゼラチンは水にふり入れ、15分以上つけておく。
- ②マンゴーはフォークで粗くつぶしておく。
- ③鍋に牛乳と砂糖を入れ、中火にかける。沸騰直前に火を止め、①を加えて溶かす。
- ④マンゴー・生クリーム・ラム酒を加えて混ぜる。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。