



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「夏野菜シリーズ3」

9月放映レシピ

🍆 なすとひき肉のかしー

材 料(4人分)	作り方
サラダ油…大さじ3 玉ねぎ…2個 クミン…小さじ1 にんにく…2かけ しょうが…1かけ 赤唐辛子…2本 あいびき肉…200g なす…4個 サラダ油…大さじ2 塩…小さじ1・1/2 こしょう…少々 カレー粉…大さじ1 トマト水煮…1缶(400g) (冷凍)グリーンピース…100g 水…1カップ 固形コンソメ…2個 カラムマサラ…小さじ1 シナモンパウダー…小さじ1	① なすはへたをとって、1~2cmの角切りにし、油をまぶしておく。 ② 玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切り、赤唐辛子も種をとってみじん切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんにく・しょうが・赤唐辛子・クミンを入れて炒め、中火で茶色になるまでゆっくり炒める ④ ③にあいびき肉・なすの順に入れて炒め、調味料を上から順番に加えてふたをし、時々混ぜながら約15分、煮汁がなくなるまで煮込む ⑤ 塩・こしょうで調味して器に盛る。

🍆 エスニックめし

材 料(4人分)	作り方
ぞうめん…(乾燥)300g (冷凍)無頭えび…300g(20尾) 酒…大さじ2 塩…少々 きゅうり…1本 なす…2個 塩…小さじ1 みょうが…2個 (つゆ) かけつゆ…200ml 砂糖…大さじ1 赤唐辛子…小2本 ナンフレー…大さじ2 酢…大さじ3 レモン汁…1個分	① 唐辛子は種をのぞき、小口切りにする。 ② Aの調味料を合わせ、冷蔵庫で冷やす。 ③ えびの背わたをとり、耐熱皿に入れ、酒・塩をまぶし、ラップして電子レンジで3分ほど加熱する。1.5cm位に切る。 ④ きゅうりは1.5cm角に切り、なすはきゅうりより少し大きめの角切りにし、水にさらしてザルにあける。それぞれに塩小さじ1/2をまぶし、5分ほどおいて水気を切る。 ⑤ みょうがはみじん切りにして、水にさらして水気を切る。 ⑥ 大き目のナベにたっぷりの湯を沸かし、ぞうめんを表示どおりゆでる。流水に取り、ぬめりを洗い流してザルにあけ、水気を切る ⑦ 器に麺を盛り、えび・きゅうり・なすをつを散らし、②の調味料をかけ、みょうがをのせる。

🍆 蒸しなすの京拌

材 料(4人分)	作り方
なす…3個(約200g) 干しえび…大さじ1(約8g) 長ねぎ…10cm ごま油…大さじ1/2 砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ2 酢…大さじ1・1/2	① 干しえびはさつと洗い、ぬるま湯に10分以上つけ、荒みじん切りに切る。 ② ねぎはみじん切りにする。 ③ なすはへたを落として皮をむき、たてハツ割りにする。水にさらした後、水気を切っておく。 ④ 水気がついたまま、耐熱皿に平らに並べ、ラップをかけ約6分加熱する。 ⑤ そのまま冷まして皿に盛る。 ⑥ フライパンにごま油を熱し、干しえびとねぎを入れて弱火で炒める。香りが出てきたら火を止め、調味料を加えて混ぜる ⑦ ⑤の上にかけて食べる。

🍆 トマトスープ

材 料(4人分)	作り方
ベーコン…20g なす…6個(約400個) だし…1カップ みりん…大さじ4 しょうゆ…大さじ4	① なすはへたを切り落とし、縦半分切りにする。斜めに切り目を入れ、大きければ斜め半分に切る。水にさらした後、水気をきります。 ② ナベにBを煮立て、なすを入れて落とし蓋と鍋蓋をし、なすがやわらかくなるまで中火で10分煮る。 ③ 火を止めてそのまま冷めるまで置き、汁ごと盛る。

🍆 バナコッタエスプレッソソース

材 料(4人分)	作り方
粉ゼラチン…小さじ2 冷水…大さじ2 牛乳…3/4カップ グラニュー糖…30g 生クリーム…1/2カップ バニラエッセンス…少々 (エスプレッソソース) インスタントコーヒー…小さじ2 グラニュー糖…大さじ1 水…大さじ3 コーンスターチ…小さじ1/2 コーヒーリキュール…大さじ1/2	① 冷水にゼラチンを振り入れ、15分以上おく。 ② 鍋に牛乳・グラニュー糖を入れて中火にかける。沸騰直前で火を止める。 ③ ①を加えて溶かす。 ④ 生クリーム・バニラエッセンスを加えて混ぜる。プリン型に流し入れ、冷やし固める。 ⑤ エスプレッソソースを作る。 鍋にAを入れてよく混ぜ、中火にかける。ひと煮立ちし、とろみがついたら火を止める。コーヒーリキュールを加え冷やす ⑥ ④を型から出し、エスプレッソソースをかける。