



かんたんレシピで気軽に作ろう！

「郷土料理に挑戦！」

12月放映分レシピ

鯛めし

材料(20個分)

鯛切り身…4切れ
塩…小さじ1/2
酒…大さじ2

米…3カップ (200cc×3)
水…3カップ
酒…大さじ2
だし昆布…3cm長さ2枚
塩…小さじ1/2
薄口しょうゆ…小さじ1/2
しょうが…2かけ

作り方

米は洗って30分ほど水につける。その後ざるにあけて15分くらい水切りをする。ショウガは千切りにする。鯛の切り身は骨についた血や汚れをきれいにとっておく。塩と酒をふり、30分以上置く。炊飯器に米と分量の水・酒・出し昆布・塩・薄口しょうゆ・しょうがを入れて混ぜ、上に鯛の切り身を置いて普通に炊く。炊き上がったら、鯛の切り身を壊さないように盛り付ける。ほぐしながら食べる。

里芋と鶏肉のじぶ煮

材料(4人分)

里芋…小16個 (セレベスなら4個)
A だし汁…2カップ
塩…小さじ3/4
薄口しょうゆ…小さじ1/2
みりん…大さじ1
かつお節…10g
鶏もも肉…1枚
片栗粉…大さじ2~3
B だし汁…3/4カップ
しょうゆ…大さじ2・1/2
砂糖…大さじ2・1/2
酒…大さじ1
オクラ…8本
C だし汁…1/2カップ
薄口しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ1・1/2
ゆず…少々

作り方

里芋は梨むきにして、良く洗い、蒸し器で細串が軽く通るようになるまで蒸す。Aの煮汁に を入れ、落としぶたをして煮含める。かつお節は鍋に入れてから入りし、乾いたさらしの布巾(クッキングペーパー)に包んでもみ、粉節を作って のいもにまぶす。とりもも肉はそぎ身にし、魚焼き網に載せて軽くあぶり、余分な油を落とす。Bの煮汁に片栗粉をまぶした を1枚ずつ入れ、弱火にしてじぶ煮する。オクラはガクの周りをむきとり、塩ずりしてから、塩ひとつまみ入れた熱湯でゆで、煮汁Cが沸いた中に入れ、火を止める。深鉢に盛り付け、ゆずの皮の千切りを天盛りにする。

五色なます

材料(4人分)

大根…500g
にんじん…50g
塩…小さじ1
油揚げ…1枚
しょうゆ…少々
きくらげ…少々
卵…1個
塩…少々
砂糖…小さじ1
合わせ酢
酢かゆずの絞り汁…大さじ3
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1・1/2
塩…小さじ1/2
しょうゆ…少々
三つ葉…少々

作り方

大根とにんじんはなます卸で太目の千切りにする。大きがあれば細い方でにんじんを切る。塩をまぶしておく。油揚げはしょうゆをハケで塗り、オーブントースターで香ばしく焼き細めの千切りにする。きくらげは水で戻し、石突をとって千切りにし、さっと熱湯をかけておく。卵はほぐして、塩・砂糖を加えて混ぜ、耐熱皿にラップを広げた中に平均に流し入れ、約1分30秒加熱する。細めの千切りを作る。合わせ酢を混ぜ合わせる。 がしんなりしたら、水気をぎゅっと絞り、 ・ ・ とともに、 であえる。深鉢にも盛り付け、三つ葉をさっと湯通ししたものを天盛りにする。

星のパイケーキ

材料(8~10個分)

冷凍パイシート…200g(2枚)
打ち粉(強力粉)…適量
クリームチーズ…20g
レモン汁…小さじ1/2
コアントロー…大さじ1/2
グラニュー糖…大さじ1
生クリーム…100cc
いちご…6個 (なければ柿1個)
キウイ…1個
粉砂糖…適量

作り方

厚めの紙を10cmくらいの星型に切っておく。クリームチーズは室温に置く。オーブンを250度に温める。パイシートに をのせて、ナイフで縁にそって切る。生地を天板に並べ、250度で約10分焼き、網の上で冷ます。パイを押さえ、ナイフを前後に動かし、厚みを半分に切って、2枚1組にする。ボールにクリームチーズを入れて泡立て器で柔らかく練り、レモン汁・コアントロー・グラニュー糖・生クリームを加え、7分立てにする。いちごはたて薄切り、キウイは薄いいちょうに切る。 と を混ぜたものを、パイの間に塗っていき、仕上げに粉砂糖を茶漉しで上からふる。

さつま汁

材料(4人分)

鶏肉骨付きのブツ切り…8切れ (なければ手羽元8本)
里芋…8個 (セレベスなら大2個)
ごぼう…80g
こんにゃく…1/4丁
大根…150g
にんじん…50g
昆布だし…4カップ
白味噌…80g
青ねぎ…2本

作り方

昆布だしに鶏のぶつ切りを入れ、ことこと煮込む。(途中でアクを取る) 里芋は厚めに皮をむいて一口大に切り、下ゆでしておく。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらす。こんにゃくはちぎってゆでしておく。大根とにんじんはいちょう切りにする。やわらかくなるまでアクを取りながら煮る。白味噌を溶き入れ、斜め切りのネギを散らす。

