

2chで放送!!

かんたんレシピで
気軽に作るう!

大人の味を楽しむ 9月放映分レシピ



さつまいもごはん

材料〔4人分〕



米・・・・・・・・・・2カップ
 水・・・・・・・・・・2と2/5カップ
 塩・・・・・・・・・・小さじ2/3
 酒・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
 さつまいも・・・・・・200g
 黒いりごま・・・・・・少々

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、水につけておく。
- ② さつまいもは皮付きのまま2cm角に切り、水に放してアクを抜く。(水につけておくと、煮崩れしにくい)
- ③ ①に酒と塩を加え、水切りしたさつまいもを入れ、炊飯器で普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、いった黒ごまを散らす。

蒸し魚のすだち風味

材料〔4人分〕



魚切り身・・・・・・・・・・4切れ
 (さわら・あじ・たい など)
 塩・・・・・・・・・・小さじ1
 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 ズッキーニ・・・・・・・・・・1/2本
 しめじ・・・・・・・・・・1パック

すだちボン酢

すだち絞汁・・・・・・・・・・50cc
 米酢・・・・・・・・・・50cc
 醤油・・・・・・・・・・100cc
 昆布・・・・・・・・・・5cm
 削り節・・・・・・・・・・5~10g

作り方

- ① 魚の切り身は、塩をふって、30分以上おく。
- ② 皿に①を並べて酒をふり、蒸し器で、(十分に蒸気が出てから)蒸す。(10分~15分)
- ③ ズッキーニは、5mmの輪切り、しめじは石づきをとって、ほぐしておく。オーブンで焼く。(250℃ 10分)
- ④ 皿に、②と③を盛り付け、すだちボン酢をかけて食べる。

すだちボン酢

- ① 材料を合わせて、冷蔵庫で1日おき、こして使う。

森婆(マーボー) れんこん

材料〔4人分〕



れんこん・・・・・・・・・・400g
 にんじん・・・・・・・・・・80g
 塩・・・・・・・・・・小さじ1
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
 豚ミンチ・・・・・・・・・・250g
 にんにく・・・・・・・・・・1かけら
 トウチジャン・・・・・・・・・・小さじ1/2
 豆板醤・・・・・・・・・・大さじ1/2
 スープ・・・・・・・・・・1.5カップ
 (固形スープ一個を含む)

A

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ3
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 酢・・・・・・・・・・大さじ1/2
 白ねぎ・・・・・・・・・・1/2本分(荒みじん切り)
 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、一口大の乱切りにし、酢水につけておく。
- ② にんじんも皮をむいて、れんこんより小さめの乱切りにする。
- ③ なべに湯を沸かし、れんこんを入れてゆでる。れんこんが柔らかくなったら、にんじんと塩・サラダ油を入れてゆでる。にんじんが柔らかくなったら、ざるにあける。
- ④ 中華鍋で、豚ミンチ・にんにくをいためる。
- ⑤ トウチジャン・豆板醤を加えていためる。
- ⑥ ③を入れ、合わせ調味料Aを入れ、少し煮る。
- ⑦ 白ねぎを加え、水溶き片栗でとろみをつける。

なすのすんだ和え

材料〔4人分〕



なす・・・・・・・・・・200g
 枝豆(さやつきで)・・・・・・100g
 砂糖・・・・・・・・・・20g
 塩・・・・・・・・・・1g
 酒・・・・・・・・・・3g

作り方

- ① なすはヘタをとり、丸のまま蒸す。
- ② 枝豆はゆで、豆を出して、すり鉢でよくすり、砂糖・塩・酒を加えて、調味する。
- ③ 蒸したなすを、縦に細かく裂き、②の衣で和える。

美味しいえだまめのゆでかた

- ① 枝豆1袋を流水で洗い、両端をはさみで切り落とし、小さじ1杯の塩を振りかけてもみます。
- ② 水500ccを沸騰させ、塩大さじ1杯を入れ、塩がついたままの枝豆を入れて、ふたを少しずらしてゆで、沸騰したら、ふたを取って箸でかき混ぜ3分半~4分ゆでてざるにあけ、うちわであおいで冷まします。

バナナのソテー

材料〔4人分〕



バナナ・・・・・・・・・・2本
 バター・・・・・・・・・・20g
 ラムレーズン・・・・・・・・・・15g
 スライスアーモンド・・・・・・大さじ1
 ラム酒・・・・・・・・・・大さじ2
 シナモン・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① バナナは、1~1.5cmの厚さに切る。
- ② フライパンにバターを温め、バナナ、ラムレーズン、アーモンドの順に入れる。
- ③ バナナの両面が焼けたら、ラム酒を加えて煮込む。
- ④ 器に盛り、シナモンをふる。

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます
<http://www.cue.tv>

