

## ふわふわ 納豆オムシツ



材料〔4人分〕

卵白・・・・・・・・・・4個分  
卵黄・・・・・・・・・・4個分  
たまねぎのみじんぎり  
・・・・・・・・・・80g  
バター・・・・・・・・・・5g  
納豆(小粒)・・・・・・・・100g  
パセリのみじん切り・・1本分  
塩・・・・・・・・・・少々

白ワイン・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
塩・こしょう・・・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・少々  
バター・・・・・・・・・・15g

作り方  
イタリアンパセリ・・・・・・・・適量

- 卵白は固く泡立てしておく。(ハンドミキサー)
- たまねぎのみじん切りをバターで炒め、透き通ってきたら、納豆とパセリのみじん切りを加え、パラパラになるまで炒めて軽く塩を振る。
- 卵黄に②と白ワイン・しょうゆ・塩・こしょうを加えて混ぜ、その1/4の量と、①の卵白を1/4ボウルにとりわけ、さっくり混ぜ合わせる。(オムレツの一個分を作る)
- フライパンに薄くサラダ油をひき、バターを1/4ずつ使って4個のオムレツを焼く。
- 皿に盛り、イタリアンパセリを振る。

## 長芋のゴーヤー チャンプルー



材料〔4人分〕

長芋・・・・・・・・・・200g  
ゴーヤー・・・・・・・・1本  
乾燥きくらげ・・・・・・・・10g

豚もも薄切り・・・・・・・・200g

A  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
酒・・・・・・・・・・小さじ2  
片栗粉・・・・・・・・適量  
サラダ油・・・・・・・・適量

卵・・・・・・・・・・2個

B  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
長ネギのみじん切り  
・・・・・・・・・・1/3本分  
しょうがのみじん切り  
・・・・・・・・・・1かけら分

C  
オイスターソース・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
こしょう・・・・・・・・少々

### 作り方

- 長芋は皮をむいて、すりこ木などで荒くたたいておく。ゴーヤーは縦半分に切り、種を除いて、斜め薄切りにし、さっと熱湯をかける。きくらげは水で戻し一口大に切る。
- 豚肉は一口大に切り、Aの下味をつけて、片栗粉を薄くつける。
- 卵は溶いて、Bで味付けし、フライパンにサラダ油を熱して炒り卵を作る。
- フライパンにサラダ油を熱して、②の豚肉を炒める。
- フライパンにサラダ油を熱し、長ネギのみじん切りとしょうがのみじん切りを炒める。
- ①を加えて炒め、④も加える。Cを加えて軽く混ぜ、③の卵をさっと炒めて仕上げる。

## オクラとささ身の 辛しあえ



材料〔4人分〕

オクラ・・・・・・・・・・15本  
塩・・・・・・・・・・適量  
鶏ささ身・・・・・・・・2本  
塩・・・・・・・・・・少々  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
練り辛子・・・・・・・・小さじ1強  
酢・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・大さじ1と1/2

### 作り方

- オクラはへたをとり、指先に軽く塩をつけて軽くこすり、産毛を除く。
- さっと塩ゆでして、水にとり、水気を切って、小口切りにする。
- ささ身は耐熱皿にならべて、塩と酒をふり、ラップをして、4分電子レンジで加熱する。そのまま冷まして、細かく裂く。
- ボールに練り辛子・酢・しょうゆを入れて合わせ、②と③を加え、ねばりがでるくらいに混ぜてから、器に盛る。

## 漬けマグロと メカブの和え物



材料〔4人分〕

乾燥スライスメカブ・・10g  
マグロ・・・・・・・・・・150g  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ1/2  
きゅうり・・・・・・・・1本  
たくあん・・・・・・・・50g

A  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
酢・・・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1  
白髪ねぎ・・・・・・・・適量

### 作り方

- メカブは、袋に表示されている方法でもどす。
- マグロは、しょうゆ・みりんに30分つけてから、細かく切る。
- きゅうり・たくあんも細く切る。
- ボールに、Aを入れてあわせ、①・②・③を加えて軽く混ぜ、器に盛る。
- 白髪ねぎを飾る。

## 黒ごまプリン



材料〔ココット皿6個分〕

A  
いりごま(黒)・・・・・・・・10g  
練りごま(黒)・・・・・・・・大さじ1  
牛乳・・・・・・・・・・300ml  
砂糖・・・・・・・・・・40g

塩・・・・・・・・・・一つまみ  
卵・・・・・・・・・・2個  
洋酒(ラムダーク/ブランデーなど)  
・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- 鍋にAを入れて、混ぜながら温め、鍋の周囲がプツプツしてきたら、火を止める。(牛乳にゴマの風味をつけるため)ふたをして3～5分おき、ふたをとって冷ます。
- ①に塩を加え、ミキサーに2～3分かけてなめらかにする。
- ボールに卵を割りほぐし、②を少しずつ加えて混ぜる。裏ごし器か万能こし器でこし、洋酒を加える。
- 容器(ココット皿またはプリンカップ)に、③を均等に注ぎ、アルミホイルをそれぞれにかぶせて、竹串で5～6箇所穴を開ける。
- 天板の上にカップを並べ、150～160℃のオーブンで、35～45分蒸し焼きにする。
- 中央に竹串を刺して、ついてこなければ出来上がり。オーブンから取り出して冷ます。