

2017年 夏メニュー



- * フライパンで簡単 和風パエリア
- * 肉詰めピーマン～ナッツ焼き～
- * 夏野菜たっぷり洋風味噌汁
- * なすの土佐酢ジュレ
- * かぼちゃのミルクレープ

【材 料】6人分

米	2合
あさり	150g
エビ	12尾
ロールイカ	150g
アスパラガス	6本 (先の部分を使用)
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
カレー粉	小さじ1
塩	少々
白だし	小さじ2
昆布茶	小さじ2
水	400ml
オリーブ油	大さじ1
海苔	適量



◎下準備◎ 米は軽く洗い、ザルに上げてしっかり水気をきっておく。
あさは砂抜きをしておく。海老はきれいに洗っておく。

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りに、赤パプリカは1/2個を縦に12等分に切ります。
ロールイカは4cm角に切ります。
- ② 鍋に分量の水をいれ点火し、アサリを入れる。アサリの口が開き始めたら海老も加えます。
アサリの口が全て開き、海老の色が変わったら取り出します。(茹で汁も使用します)
- ③ ②の茹で汁を400mlはかり、昆布茶を入れて溶かし、白だしも入れて混ぜます。
- ④ 小鍋にお湯を沸かし、アスパラを分量外の塩で1分茹でます。
- ⑤ オリーブ油を入れたフライパンに玉ねぎを入れて中火にかけ、火が通ったら、
塩、カレー粉を入れて混ぜ米を加えて米が半透明になるまで炒めます。(3~4分)
- ⑥ ③の茹で汁を加え木べらで全体を混ぜてならしたら、赤パプリカとイカを並べて蓋をし、
弱火にして20分加熱します。
- ⑦ 加熱が終了したら蓋を開け、②のアサリ・海老と④のアスパラを並べ、再度蓋をして
強火で1分加熱します。
- ⑧ 蓋をしたままの状態でも10分蒸らし、最後に海苔をかけて完成です。

肉詰めピーマン～ナッツ焼き～

 75 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

ピーマン	3個
鶏ひき肉 (もも)	100g
生姜 (刻む)	5g
ネギ (刻む)	20g
パン粉	大さじ3
オイスターソース	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
薄力粉	適量
カシューナッツ	25g
付け合わせ用野菜 (プチトマト、大葉、レタスなど)	適量



◎下準備◎ 生姜とネギは刻んでおく。

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を除きます。水気を拭いて薄力粉を内側にかけておきます。生姜は皮をむいて細かいみじん切り、ネギも刻んでおきます。カシューナッツはやや粗めに刻みます。
- ② ボウルに鶏ひき肉、①の生姜とネギ、パン粉、オイスターソース、酒、砂糖を入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- ③ ①のピーマンに②を1/6ずつ詰めたら、刻んだカシューナッツを上面に付けココット/加熱9分+余熱5分にセットし点火します。焼き上がったら器に盛って出来上がりです。

夏野菜たっぷり洋風味噌汁

 108 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

トマト	1個
出汁パック	1パック
みそ	大さじ3.5
水	1000cc
かぼちゃ (皮付き)	2/5個分 (120g)
パプリカ	1/2個 (70~80g)
アスパラ (真ん中から下の部分)	6本分
玉ねぎ	1/2個
しいたけ(小)	4~5枚 (70g程度)
オリーブオイル	大さじ2



【作り方】

- ① トマト、かぼちゃ、パプリカ、玉ねぎ、しいたけは1cm角に、アスパラは1cm長さに切ります。
- ② 鍋にオリーブオイル、トマト以外の①を入れ、中火で2分炒めます。水と出汁パックを加え、湯沸し/保温5分にセットし、点火します。消火したら出汁パックを取り出し、みそを溶きます。トマトを加え、ひと煮立ちしたら出来上がりです。

【材 料】6人分

なす(中)	2本(小なら3本) …210~220g程度
水	800cc
酢(なんでも可)	大さじ2
塩	大さじ1
水	100cc
米酢	50cc
白だし	大さじ1
濃口しょう油	大さじ1
みりん	大さじ2
●粉ゼラチン	5g
●水	大さじ2
白すりごま	適量
青じそ	適量



◎下準備◎ ●印の材料を合わせておく。

【作り方】

- ① **なす**を茹でます。鍋に分量の**水**を沸かし沸騰させたら、**酢**、**塩**を加え、へたを切り落とし、縦半分に切ったなすを強めの中火で2~3分茹でます。この時、落し蓋(キッチンペーパーでも可)を必ずします。
- ② 茹で上がったら、ザルなどに広げて粗熱をとり、水気を絞り、2~3mm幅の斜め薄切りにし、冷やしておきます。
- ③ ジュレを作ります。●印以外の材料を鍋に入れ、軽く沸騰させたら火を止めます。ふやかしておいた●を加え、よく溶かします。鍋底を氷水であて、軽くとろみがつくまで混ぜながら冷やします。バットにうつし、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ ③をフォークの背などで崩し、②と合わせて器に盛り付けます。仕上げに**白すりごま**、細かく千切りにした**青じそ**のをせて完成です。

夏の食卓に一役!~ゼラチンと寒天のちがい~

ゼラチン

原材料…牛や豚の骨や皮に含まれる**コラーゲン**
(タンパク質の一種)

特徴…*透明感があり、弾力性と粘性が強いため、やわらかく、プルンとした食感
*体温で溶けるため、口溶けも最高。

固まる温度…20℃以下

固まった後の溶ける温度…25℃以上

(夏場は室温でも溶ける)

寒天

原材料…テングサやオゴノリなどの**海藻**

特徴…*透明感や弾力はほとんどなくホロツとくずれ、歯切れの良い食感

*食物繊維を含んでいるので、ダイエットや整腸に最適。

固まる温度…40~50℃(常温で固まる)

固まった後の溶ける温度…70℃以上(常温でも溶けない)

暑い夏は目にも涼しげで、口あたりの良い食べ物が食べたくなりますよね。デリケートですが、キラキラとして口どけのよいゼラチン。夏の室温でも溶けにくく、食物繊維たっぷりの寒天。それぞれの特徴を知り、夏の食卓に上手に取り入れましょう!

【材 料】6人分

クレープ生地

ホットケーキミックス	150g
牛乳	350ml
バター	20g
卵	2個

クリーム

かぼちゃ	正味250g
マシュマロ	50~60g
牛乳	150ml
ヨーグルト	60g (大さじ3)
パウダーシュガー	適宜



◎下準備◎ かぼちゃは皮をむいて一口大に切っておく。

【作り方】

- ① ボウルに卵、牛乳を入れて泡だて器で混ぜ、ホットケーキミックスを加えてだまにならないように混ぜたら、最後に溶かしバターも加えて混ぜます。20分程冷蔵庫で寝かせます。
- ② 鍋にかぼちゃとひたひたの水を入れて、茹でもの機能8分に設定して点火し、加熱が終わったらしっかりと水を切って、熱いうちにマッシャーでつぶします。
- ③ 鍋にマシュマロと牛乳を入れて中火にかけ、泡だて器で混ぜます。マシュマロが溶けたら消火します。
- ④ ②に③を少しずつ加えてゴムべらで混ぜ合わせます。粗熱をとってからヨーグルトを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ フライパンに薄く油をひき、温度設定140℃にして点火します。設定温度になったら①の生地をおたま1杯分すくい、フライパンの中央一点に流し入れたら、おたまの背を使って直径25cm程度に薄く丸くのばします。フチが乾いてきたら(目安:2分)裏返して、もう片面を焼きます。(目安:1分)同様に全部で10枚焼きます。
※この時、焼けたクレープは乾燥しないようにラップをしておきます。
- ⑥ まな板にクレープ1枚を乗せ、④のクリームを薄くまんべんなく塗ったら、上に1枚クレープを重ねていきます。
※一番きれいに焼けたものを最後にすると仕上がりがきれいです。
- ⑦ 全て重ねたら半分に切り、片方にクリームを塗ってもう片方を上に乗せて重ねます。ラップをして冷蔵庫で寝かせます。
- ⑧ 冷蔵庫から出して6等分にします。
※きれいな断面になるよう、包丁は一回ずつふき取ります。
お皿に盛り付け、仕上げにパウダーシュガーをかけたら出来上がり。