

2019年

夏メニュー



* さわやかレモンと蒸し鶏の
鶏だしぶっかけそうめん

* おくらのしんじょ

* 焼きトマトのたっぷり薬味のつけ

* 白ゴマの和風ミルクプリン

さわやかレモンと蒸し鶏の鶏だしぶっかけそうめん

【材 料】 6人分

そうめん	400g
鶏むね肉	2枚(500g)
酒	大さじ2
塩	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうが	1片
粗挽きこしょう	適量
きゅうり	1本
レモン	2個
三つ葉	2束
赤玉ねぎ	1/2個
白だし	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オリーブ油	適宜



【作り方】

- ① **むね肉**は皮をむいて、フォークで穴をあけます。(皮は捨てずにとっておきます。)
- ② ①をビニール袋に入れ、**酒・塩・砂糖**を入れてしっかり揉みこみ15分程度おきます。**しょうが**をスライスします。
- ③ ダッチオーブンに**水150ml**と、**鶏皮としょうがの半量**を入れ網をのせます。網の上に②をのせ、**残りのしょうが**もをせます。
- ④ グリルオートメニューから【**ダッチオーブン/タイマー15分**】に設定し点火します。消火後【**10分余熱**】します。
- ⑤ **鶏肉**をバットに取り出し、**あらびき胡椒**をかけます。粗熱がとれたら5mmにスライスします。
- ⑥ 下処理をした**レモン**は、両端2cm位をおとし真ん中はスライスして12枚にします。端の部分は絞って**レモン汁**を作ります。(※2個分)
- ⑦ ダッチオーブンの中にある鶏から出た**出汁**に**白だし・レモン汁・しょうゆ**を入れ、**水**を加えて700mlにします。
- ⑧ **きゅうり**は細切り、**赤玉ねぎ**はスライスし、**三つ葉**の葉の部分の部分を切っておきます。
- ⑨ 鍋に水を入れ、【**麺ゆでモード**】に設定し、**そうめん**を袋の記載通りに茹で、冷水にとります。
- ⑩ 器に**そうめん**を盛り、**つゆ**をかけ、**レモン・きゅうり・赤玉ねぎ・三つ葉・蒸し鶏**をのせたら完成です。お好みで**オリーブ油**をかけてください。

ginger

鶏から出た出汁をつゆに使用。
鶏肉とスープの両方の臭み消しのため、しょうがを入れます。

Lemon

～レモンの防カビ剤をとる～

1. あら塩を手に取り、レモンを揉むようにこする
2. 洗う
3. 熱湯に30秒から1分つけ、冷水で洗い流す



おくらのしんじょ



(1人分あたり)

カロリー
46
Kcal

糖質
8
g

【材 料】 6人分

おくら	9~10本 (80~90g)
白はんぺん	1枚 (110g)
片栗粉	大さじ2
だし汁	200cc
酒	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
わさび	適量

【作り方】

- ① おくらはヘタとガクの部分を切り取ります。塩（分量外）適量をおくらにふりかけ板ずりをし、水で洗い流します。
- ② ①をおろし金ですりおろします。おろしきれなかった部分は、包丁で細かく刻みます。
- ③ 白はんぺんをビニール袋に入れ、手で揉むようにしてよく潰します。（出来るだけ塊がないように）
- ④ ③に②と片栗粉を加え、材料が混ざるように揉んでいきます。（ダマがなくなったらOK）よく混ぜたら6等分にし、それぞれをラップで茶巾包みにします。
- ⑤ フライパンに湯を沸かします。沸き上がったらキッチンペーパーを鍋底に敷き、④を並べたバットをのせ、強めの弱火(1.5)で【タイマー6分】蓋をして加熱します。
- ⑥ あんを作ります。鍋にだし汁を沸かし、酒・薄口しょうゆを加えます。味をみて、薄ければ塩(分量外)で整えます。片栗粉と水をよく混ぜ合わせ、少しずつ鍋に加えます。少し固めのあんに仕上げます。
- ⑦ 器に⑤をのせ、⑥をたっぷりかけたら練りわさびをお好み量のせて出来上がりです。

真薯のこ

糝薯／真薯（読み）しんじょ しんじょう

蒲鉾から派生したと考えられる、日本料理の調理技法です。

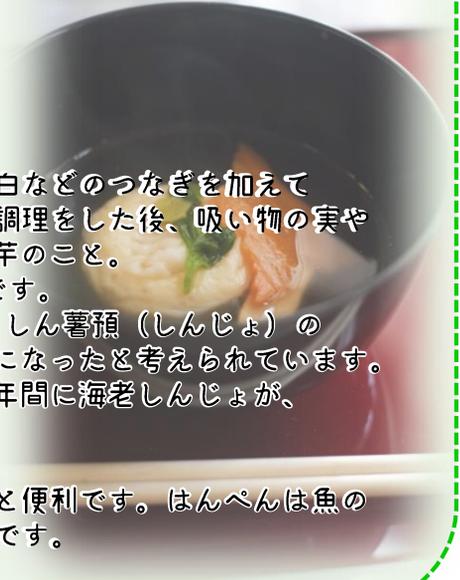
魚肉・えび・鶏肉などをすり身にし、おろしたやまのいも、卵白などのつなぎを加えて成形した練り物のこです。蒸す、茹でる、揚げるなどの加熱調理をした後、吸い物の実やおでんの具などとして供されます。ちなみに真薯の『薯』は山芋のこ。

起源は今からおよそ320年前の元禄年間とする説があるそうです。

延享2年（1745年）の伝演味玄集（でんえんみげんしゅう）に、しん薯預（しんじょ）の記述がある事から、延享年間頃から、現在のしんじょの呼び名になったと考えられています。

しんじょは、文化・文政年間に大流行し、その後明治・大正年間に海老しんじょが、高級料理として作られるようになりました。

家庭料理としてしんじょを手軽に作るなら、はんぺんを使うと便利です。はんぺんは魚のすり身に山芋を入れたもので、蒸したしんじょと似ているからです。



焼きトマトのたっぷり薬味のせ

【材 料】 6人分

トマト	6個（直径3.5cm程度の物）
オリーブオイル	小さじ1～1.5
塩	2つまみ
みょうが（千切り）	2個
大葉（千切り）	6～8枚
しょうが（千切り）	1片
●米酢	大さじ2
●薄口しょう油	大さじ1
白ごま	適宜



（1人分あたり）

カロリー
21
Kcal

糖質
2
g

【作り方】

- ① トマトはヘタをとり洗ったら、縦半分に切ります。みょうが・大葉・しょうがは細い千切りにし、10分程度水にさらし、水をきります。
- ② ココットプレートに①のトマトの切り口を上にして並べます。オリーブオイルと塩をかけた後【ココットプレートモード/タイマー6～7分】に設定し点火します。消火したら粗熱をとります。
- ③ ボウルに●印の調味料を合わせます。①の薬味類をボウルで合わせ、トマトの上のせたら白ごまを指でつぶしながらかけます。お好みでオリーブオイルをかけて出来上がりです。

白ゴマの和風ミルクプリン



（1人分あたり）

カロリー
73
Kcal

糖質
12
g

【材 料】 6人分

白すりごま	6g
水	200cc
牛乳	250cc
砂糖	大さじ4
粉寒天	1g
グレープフルーツ	1/2コ
はちみつ	大さじ1

【作り方】

- ① 鍋に水・粉寒天・白すりごま・砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。中火にかけて混ぜながら煮溶かし、沸騰してきたら弱火(1.5)にして【タイマー4分】で煮ていきます。残り2分になったら牛乳を加えて加熱します。消火したら、鍋底を冷やしながらか粗熱をとります。（ここまでの作業はすべて混ぜながら行って下さい。）型に流し込み、冷蔵庫で冷やします。
- ② グレープフルーツのマリネを作ります。グレープフルーツの皮と薄皮をむきます。はちみつを全体に絡めて冷蔵庫で冷やします。
- ③ ①が固まったら、②をのせて出来上がりです。