

みょうがご飯

材料(2人分)

ご飯(温かいもの)……2杯分
いりごま(白)……大さじ1/2
(A) 基本のみょうがのさっと漬け
(2個分使用)
みょうが……6個
塩……小さじ1/2
うすくちしょうゆ…大さじ1
みりん……大さじ4
酢……大さじ2
水……1/4カップ

作り方

- ①みょうがは縦4等分に切り、塩をふって5分ほどおく。
- ②鍋にうすくちしょうゆ、みりん、酢、水を合わせ、2分ほど煮る。
- ③ ①を熱湯でさっとゆで、②に漬けて10分ほどおく。
- ④ ③を粗いみじん切りにして、ご飯と混ぜて茶碗に盛りつけ、ごまをちらす。

とうがんとしらたきの煮物

材料(4人分)

とうがん……1/4個
塩……少々
しらたき……1パック
鶏ひき肉……150g
片栗粉……大さじ1
しょうが……1片

(A) だし汁……3カップ
みりん……大さじ4
しょうゆ……大さじ4
塩……少々

作り方

- ①とうがんは、大きめのひと口大に切り、皮をむく。
塩を入れた熱湯でゆで、冷水に取る。
しらたきは下ゆでし、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に(A)の煮汁を合わせ、鶏ひき肉を加えて火にかける。
ひき肉に火が通ってきたらアクを取り、①のとうがんとしらたきを加えて、弱火でゆっくり煮る。
- ③水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛りつけ、しょうがをおろして添える。

トマトと玉ねぎのさっぱりマリネ

材料

トマト……1個
玉ねぎ……1個
■ マリネ液
酢……大さじ2
砂糖……大さじ1
塩……ひとつまみ
こしょう……適量
オリーブオイル……大さじ1
■ 他
砂糖……大さじ1

- ①玉ねぎを薄くスライスします。(包丁で薄く切っても大丈夫)
- ②スライスした玉ねぎに大さじ1の砂糖を入れ手でよく揉みます。
(玉ねぎの苦味がなくなります)
- ③揉んだ玉ねぎを水にさらします。
- ④トマトを食べやすい大きさに切ります。
- ⑤マリネ液を作ります。オリーブオイル以外の材料を泡立て器などで混ぜます。砂糖を溶かす感じにグルグルします。
- ⑥砂糖のザラザラ感がやわらいだらオリーブオイルを入れてさらに混ぜます。
- ⑦水にさらしていた玉ねぎをペーパーなどでしっかり絞って水気をきります。
- ⑧マリネ液にトマトと玉ねぎを入れ混ぜ合わせます。
冷蔵庫で冷やして完成です！