



9/16 (金) おうちのお弁当シリーズ

アサリときのこの和風パスタ



〈材料〉(1~2人分)

アサリ	10個	10個
しめじ	1/4株	1/4株
えのきたけ	1/2株	1/2株
パスタ	100g	100g
水	150~200cc	150~200cc
しょうゆ	小さじ2	小さじ2
バター	10g	10g
にんにく	1かけ	1かけ
オリーブオイル	大さじ1	大さじ1
こぶ茶	少々	少々
刻み青ねぎ	少々	少々

〈作り方〉

- ① フライパンにスライスしたにんにく、オリーブオイルを入れて弱火で熱し、香りを出す。食べやすい大きさにほぐしたきのこ、しょうゆとバターを入れて炒める。
- ② ある程度火が通ったら水を入れ、火力を上げる。
- ③ 沸騰してきたらパスタを入れて煮る。パスタに水分を吸わせるので、途中水が少なくなりすぎたら足す。
- ④ ゆで時間の2分前にアサリを入れ、そのまま2分煮る。こぶ茶を入れてよく絡ませたら、刻み青ねぎをのせる。

アサリの旨味が存分に感じられる和風スープスパゲッティです。アサリの出汁がしっかりと味わえ、キノコとの組み合わせも良く美味しく食べられます。隠し味にこぶ茶を加えることで、簡単に和風の味付けになって、後味引く美味しさになります。刻み青ねぎの香りがアクセントになり、彩りも添えてくれます。こぶ茶が用意できなければ、だしの素でも代用できます。簡単であっさりしていて本当美味しい。休日のランチにピッタリです。

9/26 (月) ディズニースーパースライスシリーズ

ナスのゴマソースかけ



〈材料〉

ナス	2本	2本
クコの実	4粒	4粒
A { 練り白ごま	大さじ2	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1	小さじ1
水	大さじ2	大さじ2
ごま油	小さじ1	小さじ1
塩	小さじ1/2	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① ナスは皮をむき、蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸し、冷蔵庫でよく冷やす。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ③ なすが冷えたら縦に細く裂いて器に盛り、②をかけ、クコの実をのせる。

甘いけどコクのある胡麻だれに、おろしにんにくが加わってとても美味しいので夏ナスを沢山摂取することができます。水分の多いナスだけに、水っぽく味がボケないように、しっかり絞ってよく水気を切り、キンキンに冷やすのがポイントです。夏の定番ベストレシピということで、NHKの今日の料理では、人気の高いレシピのベスト3として放送されました。また今が旬のナスを使ったおかずとして、第1位にも選ばれています。夏のディズニースーパースライスで人気の料理です。