保護者の皆様へ　　Ｒ５．５．１５　花園保育園

6/12(月)おにぎりＤＡＹ Cooking
目玉焼きとウインナーのおにぎり

〈材料・１人分〉

ごはん	１５０ｇ	ウインナー	２本
海苔	全形１枚	レタス	２枚
卵	１個	マヨネーズ・ケチャップ	少々

〈作り方〉
❶目玉焼きとウインナーを焼いておく。
❷ラップ➡海苔➡ごはん➡レタスと重ね、マヨネーズ・ケチャップをかける。
❸上にウインナーと目玉焼きを置きマヨネーズをかける。
❹レタスを重ねごはんを乗せる。
❺ラップごと海苔で包み馴染ませ、半分にカットする。

ウインナーは半分に切った方が綺麗に出来ます。見栄えを良くする為、ケチャップで炒め、濃い味が良い人は塩胡椒をここで振りましょう。目玉焼きは半熟過ぎると、切った時見栄えが悪くなるので、固めに火を通し、ここでも塩胡椒を振って下味を付けておきます。知っている人が多いと思いますが、海苔に塩を振っておき、出来れば型を使って作った方が見栄えが良くなります。ご飯を型に敷いたらまず目玉焼きを載せます。

ウインナーをその上に並べて載せてご飯を盛ります。後は海苔に包み、切り目が綺麗に出るように切るだけです。これだけでも満足なおにぎりが完成です。ポイントはケチャップをそのまま入れると時間が経つとべちゃべちゃになるので、ウインナーを炒める時に入れて水分を飛ばすのがコツです。最初に載せるご飯は３分の１程度にして、残りの具材を外堀から埋めるように載せると満遍なく具が包まれて安定します。

6/1(木)おうちのお弁当シリーズ
ぶりの照りバターしょうゆ

〈材料・２人分〉

ぶり	２切れ	Ａ	料理酒・みりん醤油 各大さじ１
塩	少々		砂糖 大さじ１/２
薄力粉	適量		バター ５ｇ
サラダ油	大さじ１/２		
粗びき黒胡椒	適量		

〈作り方〉
❶ぶりは両面に塩をふって５分おき、出てきた水分をふき取り薄力粉をまぶす。Ａは合わせておく。
❷フライパンにサラダ油を中火で熱し、ぶりの両面を焼き火を通す。
❸弱めの中火にし、Ａを加えて煮絡める。器に盛り好みで黒胡椒をふる。

焼いたぶりに簡単な甘辛だれとバターで味付けしたシンプルなお魚🐟レシピです。作り方のポイントは、ぶりは１切れが１００ｇ程度の物を使います。ぶりはキッチンペーパーで余分な水分をしっかり拭いて臭みを取り、薄力粉を薄くまぶします。そしてフライパンを中火で熱してサラダ油を加え、ぶりを入れて片面に焼き色が付くまで焼きます。

次にぶりを返してやや火を弱め(弱めの弱火)、８割程度火が通るまで焼き、ぶりを箸で持って皮目も焼きます。フライパンに脂が多く残っているとたれが絡みにくいので、余分な脂を拭き取り、Ａを加えて軽くとろみが付くまで煮詰め、最後にバターを加えます。お魚は短時間で焼いてたれを絡めるので、ふんわり柔らかい仕上がりです。照りっとした見た目も食欲をそそります。ぶりの照り焼きをマスターしたら、他の切り身魚でも応用が利くと思います。

6/28(水)サンドイッチＤＡＹ Cooking
えびフライサンド

〈材料・１組分〉

角食パン（６枚切り）	２枚
エビフライ	３本
紫キャベツ	１枚
マヨネーズ	大さじ１
タルタルソース・とんかつソース	少々

〈作り方〉
❶パンをトースターで焼く。紫キャベツを千切りにする。
❷パンにマヨネーズを塗る。紫キャベツを乗せエビフライを縦にして並べる。
❸タルタル・とんかつソースをかけ、横３等分に切る。

どえりゃあ、うみゃあ～味だぎゃ♪名古屋の人が子供の頃連れて行って貰った喫茶店の、あの大好きなエビフライサンドを花園流にアレンジしてみました。パンは焦げ目が付く位にトーストして、バターかマヨネーズを丁寧に塗っておきます。分量はお好みで大丈夫！エビフライを揚げたら、熱いうちにとんかつソースを着け、尾の硬い部分は取り除いておきます。最後にキャベツを均等に盛ってその上にエビフライを並べてタルタルソースを添えます。食べ易い大きさにカットしたら完成です。エビフライが温かいうちに食べましょう。

ポイントはエビフライを揚げたての熱いうちにサンドします。この時パンをふんわりと手で押さえてプレスします。押すとタルタルソースが馴染んで崩れにくくなります。全体的にまとめると、食べ易い大きさに綺麗にカット出来ます。手間が掛かりますが丁寧に作ると美味しく食べられます。付け合わせにサラダ、コンソメスープを用意すれば合うかもしれませんね。手軽に簡単に作れますがとっても贅沢なサンドイッチです。名古屋弁で耳に残るエビフリャ～♪は、タレントのタモリが紹介して広まったそうです。

6/26(月)ディズニーリゾートシリーズ
ポークのオーブン焼き＆エッグ・メキシカンライス添え

〈材料・２人分〉

豚肩ロース厚さ１cm	４枚
ステーキスパイス	適量
料理酒	大さじ１と１/２
ガーリックオイル	適量

バーベキューソース

ベーコンみじん切り	４０ｇ
玉ねぎみじん切り	１/４個
にんにくみじん切り	１/２個
トマトダイス缶	４００ｇ
★バーベキューソース	８０ｇ
★洋風だし顆粒	４ｇ
★塩・こしょう	適量

〈作り方〉
❶バーベキューソースを作る。鍋にオリーブオイル・にんにくを加え火にかけ、香りが立ったらベーコンを加え炒める。ベーコンの脂が出て来たら、玉ねぎを加えじっくり炒める。トマト缶を加え酸味を飛ばしながら煮込み★を加える。
❷豚肉の筋を取り、ステーキスパイス小さじ１を全体にまぶしてポリ袋に入れ、料理酒・ガーリックオイル適量を加え５分叩いてもむ。取り出してステーキスパイスを適量をまぶし、ガーリックオイル大さじ２を熱したフライパンで焼く。
❸器にメキシカンライスを盛り❷を乗せ、上に目玉焼きを乗せ❶のソースをかける。

ディズニーシーの奥地ロストリバーデルタにある「ユカタン・ベースキャンプ・グリル」で提供されています。これオーブン焼きという名前ですけど、オーブン使わないので楽でいいです。焼いている時の匂いはディズニーランドの匂いがする！？と好評の一品です。子供たちがおかわりするくらいペロリといけちゃいます。

ここではスモークされた肉料理、主にスモークポーク、ユカタンソーセージ、メキシカンライスなどのグリル料理が食べられます。燻製された料理を中心としたメニューなので、とにかくスモーク好きの方は必見です。（Ｋ）