

7/12 (水)おにぎりDAY Cooking

Wだしのきつねむすび



- 〈材料・1個分〉
- ごはん 100g
 - 油揚げ 1/2枚
 - かまぼこ・小葱 各少々
 - 白だし 小さじ2
 - 白だし 100g
 - めんつゆ(3倍濃縮) 各大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 水 200ml

- 〈作り方〉
- 油揚げを油抜きする。小鍋にAと油揚げを入れ中火で10分程煮て火を止め冷ます。
 - かまぼこ・小葱を小さく切る。
 - ごはん小さく切ったBと白だし小さじ2を混ぜる。
 - ラップで成形して、お揚げを添えて包む。



コンビニのファミリーマートで売っているあのどんぎつねむすびを再現します。コンビニのプラ包装は日清どん兵衛きつねうどんのパッケージと同じデザイン。中身を取り出すとレギュラーサイズのおにぎりの上に大きな揚げがドカーンと乗ってるよ。いただきます、パクリ、うーん、うまい♪揚げがジューシーで美味しい、でも何やら食べ慣れた味わい。☆☆☆

そうです、稲荷寿司。酢飯の代わりにカマボコ入りダシ風味のご飯が入っていますが、ほとんど違和感ありません。でもだったら稲荷寿司買った方がいいのか迷います。酢飯じゃない稲荷って斬新だけど味がどん兵衛風なら美味しさは確定です。具材は小さなカマボコです。麺を食べ終わった後のどん兵衛のお出汁の味がします。甘くて柔らかい大判のお揚げがこれまた美味しい。割とお腹も膨れるしなかなか満足度の高いおにぎりです。☆☆☆☆☆☆

7/20 (木)おうちのお弁当シリーズ

牛肉と大根の甘辛煮



- 〈材料・2人分〉
- 牛こま切れ肉 150g
 - 大根 10cm(400g)
 - サラダ油 小さじ1
 - 水 200ml
 - 醤油・料理酒・みりん 各大さじ2
 - 砂糖 大さじ1

- 〈作り方〉
- 大根は皮をむいて4cm大の乱切りにする。耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで10分加熱する。
 - フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったら大根とAを加え、ふたをして13~15分煮汁がなくなるまで煮る。

淡泊だからこそ、具材のうまみを受け止めてくれる大根は万能野菜！その強みを存分にいかしたのが、今日紹介する牛肉と大根の甘辛煮です。大根は皮を剥いた状態で400g用意します。1cm弱の輪切りにした後、いちよう切りか半月切りにします。大きめのフライパンにサラダ油を熱し大根を炒めます。中火でじっくり両面に焦げ色がつくまで炒めます。大根を端に寄せてスペースを作り、ここに牛肉の薄切りを加えて色が変わるまで炒めます。Aを加え、沸騰したら弱火にします。蓋をして20分、途中アクをひきながら煮ます。大根に箸がスッと入るくらいに煮えたら蓋を外します。やや強火にかけフライパンをゆすりながら煮汁が無くなるまで煮詰めます。器に盛りお好みでゆずなどをかけると良いでしょう。彩りに大根葉を添えるときれいです。☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7/24 (月)サンドイッチDAY Cooking

スイートポテトサラダサンド



- 〈材料・1組分〉
- 食パン(6枚切り) 2枚
 - さつまいも 200g
 - レーズン 15g
 - 砂糖 大さじ1~2
 - バター 10g
 - 牛乳 大さじ1

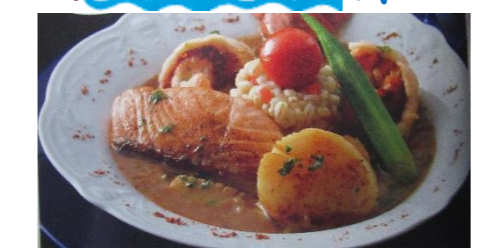
- 〈作り方〉
- さつまいもの皮をむき、1cmの厚さに輪切りにして数分水にさらし、アクを抜く。ラップで包み、600Wの電子レンジで3分加熱する。
 - ①をラップで包んだまま潰してボウルに入れる。Aを滑らかになるまで混ぜ、レーズンを加えて混ぜる。
 - パンを②にはさみ、4等分に切る。

スイートポテトサンドの紹介です。優しい甘みのさつまいもと、レーズンを挟んだサンドイッチです。ホクホクなさつまいもがつついクセになる美味しさです。さつまいもは皮を剥きよく洗っておきます。さつまいもを一口大に切り、耐熱ボウルに入れラップをかけ600Wの電子レンジで3分ほど加熱し、熱いうちにフォークで粗く潰します。レーズンとAを入れよく混ぜ合わせます。食パンの上に②を乗せ、食パンを重ねます。同様にもう1個作ります。三角形に4等分に切り完成です。こちらのレシピは砂糖を使用しています。☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

シロップでも代用できます。それぞれ種類によって甘さが異なりますので、お好みで調整して下さい。使用する電子レンジによって加熱時間が異なりますので、さつまいもの様子を見ながら加熱時間を調整して下さい。優しい甘みのさつまいもに甘酸っぱいレーズンがよく合います。ホクホクなさつまいもがつついクセになる美味しさです。朝ごはんや、おやつの時などに是非作ってみて下さい。スーパーなどで売っている焼き芋をアレンジした一品、簡単なのにメチャクチャリッチなスイーツになります。☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7/28 (金)ディズニールゾートシリーズ

オマール海老のシーフードガンボ



- 〈材料・2人分〉
- オマール海老 85g×2尾
 - サーモン 2切れ
 - ほたて貝柱 2個
 - 大麦(インディカ米) 100g
 - ケイジャンスパイス 適量
 - 料理酒 少々
 - オリーブオイル・サラダ油 各適量
 - パプリカ・オクラ・ミニトマト 10g

- 〈作り方〉
- ブラウンルウ⇒鍋にサラダ油・小麦粉を加え中火で茶色になるまで混ぜ炒める。ガンボ⇒鍋に油とにんにくを入れ弱火にかけ玉ねぎ・塩・こしょう、少し後にセロリを入れ炒める。ピーマンとサルサソースを加え炒め、水400mlと洋風だしを入れる。アクを取りAを加え5分煮込み、ブラウンルウ50gを入れ塩で調える。
 - 大麦は塩を入れた湯で茹でる。フライパンでパプリカを炒め、大麦を入れ炒め合わせ、塩胡椒で調味する。オクラとミニトマトは素揚げし塩を振る。
 - オマール海老は半分に切り背ワタを抜く。サーモン・ホタテは水気を拭きケイジャンスパイスをまぶし焼く。
 - プリンカップに大麦を詰め器の中央に盛る。まわりにガンボを流し入れ、シーフードを盛り付ける。オクラ・スパイスをかけケイジャンスパイスを散らす。

ガンボは、アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理でケイジャンスパイスを使用した濃厚でスパイシーな具たくさんスープです。お米と一緒に食べます。ガンボとはオクラのことです。複数のスパイスを調合した香辛料であるケイジャンスパイスが効いてとても美味しい料理を、子供が食べ易い様に花園風アレンジをしました。ディズニーのブルーバイユレストランでガンボを楽しむことが出来ます。アドベンチャーランドにある、19世紀のニューオリンズの2階建ての大邸宅の夜の庭園をイメージしたテーブルサービスのレストランです。(K)