

お茶のケーキ

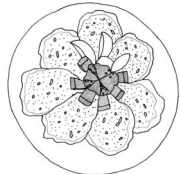


< 材料2人分 >

ホワイトチョコレート 44g×2枚
 抹茶粉 100g, 生クリーム 大さじ2
 マーガリン 90g, 小麦粉 100g, 卵 2個
 バニリンパウダー 5g

< 作り方 >

- 生地を作る。お茶の粉と小麦粉、バニリンパウダー、卵、生クリーム、マーガリンをボールに入れ、砂糖をまぜて混ぜ合わせるようにする。
- 加熱器具に①を流し込み、白米炊きで焼く。
- 炊きたてのケーキを長方形に切り、湯せんしてホワイトチョコレートに抹茶とお茶を入れて、お茶の匂いを作り、層が閉じこめられるようにする。
- 最後に、生クリームに砂糖を加えて、ホイップして添える。



おくらのランラン海草餅

< 材料2人分 >

オクラ 200g, 卵 1個, 油 少々
 さまめ(塩入り昆布) 10g

< 作り方 >

- おくらは皮を剥き、真ん中を縦に切る。切ったものをお湯で3分茹で、皮を剥き、皮を剥いて4切れに切る。
- 刻んだものを金網ボールに入れ、大さじ2杯の水を加えて混ぜる。(釜をゆき返し、湯気が上がるまで)
- ②に、卵、さまめ昆布を入れ、かき混ぜる。
- 油を引いたフライパンに、4等分にして生地を入れ、ふたをして弱火で3分焼く。焦げ目がついていたらふたを開き、さらに3分弱火で3分焼く。



さつまのちく天

< 材料2人分 >

ちくわ 4本, オクラ 4本, さつまいも 50g (薯蕷粉 10g)
 小麦粉 150g, バター 10g, 卵 1個
 かつお節 5g, サラダ油 適量, 水 適量

< 作り方 >

- さつまいもをちくわの長さに合わせておろし木で削り、半割にする。
- 小麦粉と卵をあわせて衣を作り、その中にかつお節を入れる。
- ちくわにちくわおろし木を刺してさつまいもを入れ、衣をつけて油で揚げる。

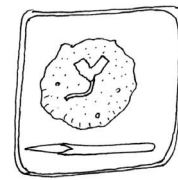
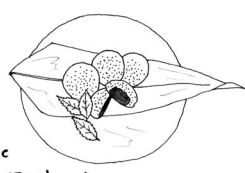
オクラかるかん

< 材料2人分 >

オクラ 2〜3本, 水 190cc
 かきあん粉 300g (市販のあん粉に砂糖を加える)
 ①お好みあん粉
 お好みあん 100g, さつまいも 中1本
 砂糖 大さじ3

< 作り方 >

- オクラを茹でて、ミキサーでペースト状にしておく。
- お好みあん粉を作る。さつまいもは茹でて皮を剥き、つぶして砂糖をまぜておく。その後、お好みあんをまぜて丸く形を整えておく。
- ペースト状にしたオクラとあん粉をまぜて、生地の状態を見ながら徐々に水を加えていく。5分程度生地を休ませる。
- 生地の中にお好みあんを入れて20分程度蒸したら、オクラかるかんの出来上がり。



1. 春恋かるかん

< 材料2人分 >

かきあん粉 20g, 水 10cc, 卵白 1/2個分
 さつまいも 20g, 卵黄 1/2個分
 さつまいも 4粒, 砂糖 30g, 桜花塩漬け 2本

< 作り方 >

- さつまいもをすりおろし、砂糖、水を加えて混ぜる。
- 卵白を泡立てて①に加えて混ぜる。
- ②にかきあん粉を加えて混ぜる。
- ③を3等分する。
- ④の1/3に卵黄のうらぎをして混ぜる。
- ④の1/3に茹でた桜花塩漬けを加えて混ぜる。
- 2つのあん粉型に塩漬けした桜花塩漬けを1層ずつ置き、④の1/3をそれぞれ1/3ずつ入れる。(あん粉型は水が濡らしておく。)
- ⑦に⑤を半分ずつ入れる。
- ⑧⑦に⑥を半分ずつ入れる。
- 蒸し器で10分くらい蒸す。
- 型から取り出し、さつまいもを桜花塩漬けの上にして器に盛り。

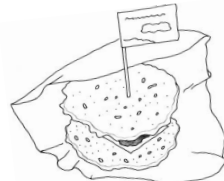
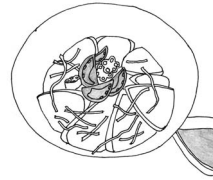
開胃明目汁

< 材料2人分 >

オクラ 5本, 長草 100g, 青シソ 3枚
 カンゾウ草 200g, トマト 1/2個
 煮ご飯 適量 (煮1合に対し、大さじ1杯程度)
 A: 味噌 大さじ2, 濃口しょうゆ 大さじ4 (しょうゆは汁 大さじ1)

< 作り方 >

- オクラは茹でて、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。オクラは輪切りにする。
- バットにAの煮ご飯と水を入れ、スライスしたカンゾウ草の葉をのせて、フタをして冷蔵庫に10分程度入れる。
- 青シソを4切れにして水にさらし、アクを取り、水気を切る。
- 長いものをすりおろす。
- 煮ご飯を井によき、カンゾウ草の葉と長草ののろし、オクラを盛り付けず。
- 漬けた汁を別の小皿にうつし、かたから食べる。



魚見岳に登って食べようバーガー

< 材料2人分 >

ご飯 1合, 卵 1個, 山椒漬け 大さじ2
 ごま・小ねぎ・ごま油 各大さじ1
 揚げ油 適量

< 作り方 >

- ご飯に卵と山椒漬けを入れて混ぜる。形を整え、フライパンにごま油を引いて、軽く焦げ目が付くまで焼く。
- 煎魚は、切った目を入れてから小麦粉をまぶして油で揚げる。さつまいもは油で揚げ、大葉は4切れに刻んでおく。
- 甘辛汁の調味料を金網に入れ、汁を作り、揚げは煎魚から始める。
- ①で煎魚を(お好み、アイスバー)の出来上がり。マヨネーズはお好みで。

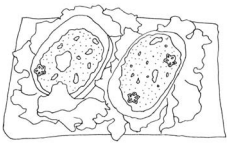
ベジタこまる

< 材料2人分 >

ご飯 1合, 味噌 250g
 オクラ 4本(大), かつお節(細切) 1パック
 塩昆布 10〜15g, とろろ 20g
 グリーンリーフ 4枚, 揚げ油 適量

< 作り方 >

- オクラを洗い、輪切りにする。
 - ご飯にかつお節、塩昆布、オクラを混ぜる。
 - フライパンに②を油で焼く。真ん中にとろろを入れる。
 - ③を味付け身で包む。
 - ④を170℃の油でさつまいも色になるまで揚げる。
 - ⑤をグリーンリーフで巻く、ワックスペーパーで包む。
- * ③の時、油を少く塗るとワックスペーパーを包む。お好みで包む、すり身もバタフライする。
 * 塩昆布はメーカーによって味が異なるので、味を見ながら調整する。



四季の奏で

スィートメモリーのカルテット

- 春恋かるかん, 2. 夏の白差しのケーキサレ
- 秋色おっモンブラン, 4. 望郷のおんみつ



2. 夏の白差しのケーキサレ

< 材料2人分 >

薄力粉 30g, バニリンパウダー 大さじ1/2
 砂糖 5g, マヨネーズ 20g, ケチャップ 5g
 フォースターズ 20g, 牛乳 10cc, スライスチーズ 5g
 卵(小) 1個, レモン汁 大さじ1/2, バニリンパウダー 少々
 オリゴ糖 大さじ1/2, 粗糖 少々 少々
 ジャガイモ 1/2個, ミント 4個, 塩昆布 2本

< 作り方 >

- 砂糖、スライスチーズ、オリゴ糖、牛乳、マヨネーズ、ケチャップを混ぜる。
- ①にバニリンパウダー、粗糖を少量ずつ混ぜる。
- 卵を泡立てる。
- ②と③を合わせ、レモン汁を加える。
- ④は薄力粉、バニリンパウダーを④にさきり合わせる。
- チーズは5ミリ角に切る。
- ジャガイモは1センチ角に切り、茹でておく。
- ミントは2つに切る。
- 1センチ角に茹でて、小口切りにする。
- ⑤に⑥、⑦、⑧を加えて混ぜる。生地は具を交互に重ねる。
- 型に流し入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで20分くらい焼く。
- 焼きたてから、2つに切り出す。



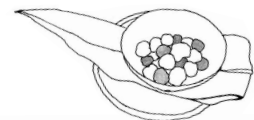
魚見岳と突えんどうの 焼きおにぎり茶漬け

< 材料2人分 >

炊きおにぎり 30g
 ご飯 1合, 突えんどう 60g, (しょうゆ 大さじ1)
 みりん 大さじ1, 清酒 大さじ1, ごま油 大さじ1
 かつお節 3g

< 作り方 >

- 炊きおにぎりを、塩を加えて熱湯で茹で、冷水に冷やして、60gと20gに分ける。
- だし汁を作る。鍋にだし汁、昆布を入れ、温める。
- ご飯に、しょうゆ、みりん、かつお節、清酒、突えんどう 60gを混ぜ合わせる。おにぎりを2個作る。
- フライパンにごま油を引いて、温めながらおにぎりを焼く。焼き色がついたら火を止める。
- 出来上がったおにぎりを茶漬けに盛り、②で作っただし汁をかける。
- 最後に、ガスであらった焼き海苔と突えんどう20gを割りかけ、完成。



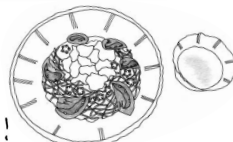
4. 望郷のおんみつ

< 材料2人分 >

かきあん粉 20g, 砂糖 8g, 塩 10g, 正味 20g
 山椒(刻み) 10g, さつまいも 10g, 山椒(刻み) 10g, さつまいも 20g, 小豆あん 60g
 黒みつ 30g, さつま 大さじ2, 抹茶 大さじ1/2

< 作り方 >

- 器の底に黒みつをしき、さつまを厚く敷く。
- 4種類の団子を作る。かきあん、紫芋は茹でてお湯で冷やして、砂糖を加えて混ぜる。
- 何れもさつまいも、さつまいもは茹でてお湯で冷やして、砂糖を加えて混ぜる。
- さつまはさつまいも、おにぎりは山椒をまぜて焼く。
- ②、③、④の4色の団子をそれぞれ6等分にし、球状に丸めて茹でる。
- 茹で上がったら、ざるにあげて水気を切る。
- あんを山のような三角形に作り、①の中央に置き、抹茶を茶として振りかける。
- ⑤⑥の4色の団子を⑦の真りに敷く。



夏を乗り切ろう!

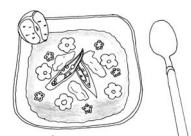
オクラのねばねばハルシー

< 材料2人分 >

オクラ 2本, オクラ 6本, 豚肉 6枚
 ちくわ 1本, さつま 少々, トマト 1個
 めんつゆ 適量, ねぎ(お好み)

< 作り方 >

- オクラは洗って、お湯で湯がく。
- 茹で上がったら、水でよく洗い、水気を切る。
- オクラを皿に盛りつける。
- オクラと肉をさつまいもで巻く。
- ④を水で洗い、オクラは輪切りにし、肉と一緒に盛りつける。
- ⑤に刻みねぎ、すりごま、トマトを加えて盛りつける。
- お好みでねぎを入れて、完成。



野菜(にんじん)指宿のスーフ

< 材料2人分 >

オクラ 3本, キャベツ 4枚, 卵 1個 (白身のみ) 1本, マヨネーズ 1個, バター 2枚
 コシメ 2個, 春雨 20g, 玉ねぎ 1/4個
 味噌(国産) 半分

< 作り方 >

- 野菜、バターを食卓油で炒め、大きめに切る。
- にんじん、マヨネーズを600ccのお湯で茹でる。
- ②にコシメを入れる。
- ③にキャベツ、バター、玉ねぎを入れる。
- ④に卵を溶いて入れる。
- オクラを茹でて、2本は斜めに、1本は輪切りにする。
- スーフをお皿に盛り、みじん切りにする。