



ニ オクラのレシピ



イッシーくんの宝石箱

材料(2人分)

[A]

オクラ……………4本
粉寒天……………小さじ1弱(2g)
だし汁……………1・1/4カップ(250ml)

[B]

さつま芋……………20g
にんじん……………10g
鶏ひき肉……………20g
だし汁……………1/2カップ(100ml)
とろみ用だし汁………大さじ1
片栗粉……………大さじ1

[和風ソース]

唐船峡のめんつゆ………小さじ2(10ml)
だし汁……………1/4カップ弱(40ml)
とろみ用だし汁………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1/2

[装飾用]

カラーピーマン(3色)……適量
砂糖……………適量

[だし汁]

水……………5カップ(1L)
だし昆布……………10g
かつお節……………20g

作り方

- ①装飾用のダイヤ型に切ったカラーピーマンに砂糖をかけておく。
- ②Bの野菜はみじん切りにしてから、だし汁で煮て、だし汁で溶いた片栗粉でとろみをつけておく。
- ③オクラをさっと茹でる。
- ④粉寒天をだし汁で煮溶かし、粗熱がとれたら③を入れ、ミキサーにかける。
- ⑤④の半量を型に入れ、②の具材をのせたときに沈まない固さになるまで冷ます。
- ⑥⑤の上の中央に②をのせ、⑤の残りを流し入れ、再度冷やし固める。
- ⑦和風ソースのめんつゆとだし汁を煮立て、だし汁で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑧⑥を2つに切り、器に盛り、⑦の和風ソースを回しかけ、砂糖を洗い流した①を飾って出来上がり。