

お肉・お魚のおかず

まぐろの香りおろし大根巻き

●材料(2人分)

- まぐろ…………… 80g <付け合わせ>
- 大根おろし…………… 150g ・赤かぶの甘酢づけ
- ゆずの皮すりおろし 適宜
- 大葉…………… 1枚



●作り方

- まぐろは1cm角の棒状に切るか粗みじん切りにする。
 - 大葉は千切りにして布巾に包み流水でよくも洗い絞る。ゆずは皮をすりおろす。大根はすりおろしザルで水気を切る。
 - 巻きすにラップを上げ、②の大根おろしを上げて大葉、ゆずを散らしてまぐろを芯にして巻く。
 - ラップごとよく切れる包丁で2cm幅に切り、赤かぶの甘酢づけを添える。
- * ゆずポン酢などで頂く。付け合わせは季節のものに合わせて変えてよいです。
* まぐろは、しび、カニカマ、小えび、かつお等でもおいしくできます。

ロール白菜

●材料(5～6人分)

- 鶏ひき肉…………… 250g
 - 卵黄…………… 1個分
 - 玉ねぎ…………… 1個
 - サラダ油…………… 大さじ1
 - パン粉…………… 大さじ4
 - 牛乳…………… 大さじ4
 - 塩…………… 小さじ1/2又はこしょう 少々
 - 白菜…………… 400～500g
- A** [
- 卵白…………… 大さじ2
 - 塩又は塩麹…………… 少々
 - コンソメスープ… 3カップ
 - 片栗粉…………… 大さじ1.5
 - にんじん…………… 2/3本
 - オクラ…………… 10本



●作り方

- 玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒め、冷ます。
- 鶏ひき肉に①、**A**を入れてよく混ぜる。
- 白菜は茹でて、繊維に直角に細く切り、水分を絞り、**B**を加え混ぜる。
- 巻きすの上にラップをしき、③を上げ②を中央に置き、のり巻の要領で巻き、15分蒸し、食べやすい大きさに適宜に切る。
- にんじんはせん切り、オクラはそのまま④で蒸し、食べやすい大きさに切る。
- コンソメスープを温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ④、⑤を皿に盛り、④にスープをかける。

鶏肉と野菜のホイル焼き

●材料(5～6人分)

- 鶏むね肉…………… 1枚半(約350g)
- 塩麹又はしょうゆ麹… 大さじ2 (又は塩小さじ1/2、清酒大さじ1強)
- 玉ねぎ…………… 中1個
- オクラ…………… 7本
- しめじ…………… 1株
- ミニトマト…………… 10個
- ピザ用チーズ…………… 大さじ6
- オリーブ油…………… 適宜
- 塩こしょう…………… 少々



●作り方

- 鶏むね肉はさっと洗いそのまま2～3分置き、2cm位のそぎ切りにし、塩麹またはしょうゆ麹を表面にぬる。玉ねぎは薄切り、オクラとトマトは2～3mmの小口切り、しめじは石づきを除きほぐしておく。
 - クッキングシートまたはアルミ箔を25cm×25cm位に切り、オリーブ油を薄くしき、下準備できた材料を鶏むね肉から入れて、最後がオクラ、トマト、チーズの順に置き、塩こしょうしてアルミ箔で包む。
 - フライパンやオーブントースターで焼く。
- * フライパンにフタをして蒸し焼きも可能。

おから変りつくね焼き

●材料(5～6人分)

- 鶏ひき肉…………… 200g
 - おから…………… 200g
 - だし汁または牛乳…………… 適宜
 - ねぎのみじん切り…………… 1本分
 - にんじんのみじん切り 1/4本分
 - 生しいたけのみじん切り… 2枚分
 - しょうがの絞り汁…………… 小さじ1
 - 酒…………… 大さじ1
 - 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
 - 片栗粉…………… 大さじ2
 - わかめ(戻し)…………… 100g
 - サラダ油…………… 小さじ2
- <調味料>
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ1.5
 - みりん…………… 大さじ1.5
 - 上白糖…………… 大さじ1



●作り方

- おからはだし汁または牛乳で耳たぶ位のかたさにする。
- わかめは粗みじん切りにする。
- 鶏ひき肉に粘りが出るまでよく混ぜ、他の材料を全部加え、混ぜて10等分に分けて形を整える。
- フライパンにサラダ油を入れ、両面を焼きつけてから、酒で蒸し焼きにし、<調味料>を加える。