



ポイント

芝麻醬(チーマー)の代わりに練りごまでもおいしそうです。

冷やし中華

とっておき旬のレシピ

作り方

- ①棒棒鶏を作る。鶏むね肉は厚さを半分にそぎ切りにして塩、酒で下味を付け、たたいたネギ、薄切りのショウガと一緒に耐熱皿に入れて、蒸し器で約10分蒸す。粗熱が取れたら、手で割く。
- ②錦糸卵を作る。卵は割りほぐし、塩を加えてこす。水で溶いた片栗粉を混ぜ合わせ、卵焼き鍋で薄く焼く。
- ③ハム、キュウリ、②を細切りにする。
- ④もやしは根を摘み、ゆでて酢をかける。
- ⑤熱湯で生麺をゆで、氷水でしっかり締めて水気を切り、ごま油をまぶす。
- ⑥器に⑤の麺を盛り、①の棒棒鶏、③のハム、キュウリ、錦糸卵、④のもやし、ミニトマトを彩り良く盛り、かけ汁の材料を混ぜ合わせてかける。好みで練りからしを付けていただく。

材料 4人分

生麺	4玉	ハム	60g
ごま油	15ml	キュウリ	80g
棒棒鶏(バンバンジー)		ミニトマト	2個
鶏むね肉	80g	もやし	80g
塩・酒	各少々	酢	少々
ネギ・ショウガ	少々	かけ汁	
錦糸卵		水	40ml
卵	1個	砂糖	20g
塩	少々	酢	40g
片栗粉	1g	しょうゆ	40ml
水	3ml	芝麻醬	大さじ1
		ごま油	小さじ1
		練りからし	適宜



カスタードプリン

定番の懐かしいプリンです

材料 プリンカップ4個分

砂糖	大さじ9	牛乳	200ml
水	大さじ5	バニラエッセンス	少々
卵	2個	水	200ml

作り方

- ①プリン型の内側に薄くバター(材料外)を塗る。
- ②フライパンに砂糖大さじ5と水大さじ3を入れ、火にかけて徐々にカラメル色に焦がし、さらに水大さじ2を入れて火から下ろしてかき混ぜカラメルソースを作り、プリン型に入れる。
- ③牛乳と砂糖大さじ4を混ぜて温める。砂糖が溶けたら粗熱を取る。
- ④卵を割りほぐして③を加え、バニラエッセンスを加えてガーゼでこし、②のプリン型に流し入れる。
- ⑤沸騰した蒸し器に④を並べ、強火で2分、弱火で10分ほど蒸す。
- ⑥⑤が冷めたら、型の周りに竹串を入れて型から出して皿に盛る。



木の葉アジ

旬のアジを華やかなお造りに

材料 4人分

アジ	4尾	木の芽酢	
塩・酢	各少々	酢	大さじ2
ミョウガ	2本	だし	大さじ1/2
キュウリ	1/2本	砂糖	大さじ1/2
塩・酢	各少々	塩	小さじ1/4
		木の芽	12枚

作り方

- ①アジはうろこを取って水洗いし、3枚におろして塩を振り15分置く。酢洗いして、酢に浸す。表面が白くなるまで漬ける。
- ②①の中骨を取り除き、頭側から皮をむく。身2枚を上身、下身を半分重ねて置き、幅を半分に切り、それをまた半分重ねるように4枚を重ねる。さらに幅半分に切り、切り口を上に向けて木の葉形にする。
- ③ミョウガは薄切りにして水にさらす。キュウリは小口切りにする。それぞれ塩でもみ、酢に漬ける。
- ④木の芽は葉のみをみじん切りにし、調味料と合わせ木の芽酢を作る。
- ⑤皿に②の木の葉アジと③を盛り付け、④の木の芽酢をかける。