



とっておき旬のレシピ

豚肉の梅干し煮

ポイント

豚肉と梅干しの組み合わせで疲労を回復。冷めてもおいしいスタミナメニューです。梅干しのソースは魚にも合います。

材料 4人分

豚肉(肩ロースまたはヒレ)	400g
卵	1個
塩・こしょう	各少々
片栗粉	100ml
揚げ油	適宜
梅干し(種を除く)	40g
砂糖	50g
酒	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
スープ(鶏がら)	100ml
スタチ(輪切り)	4枚

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、卵・塩・こしょうを加えて混ぜ、さらに片栗粉も混ぜる。
- ②揚げ油を中温に熱し、①を入れて表面がカリッとするまで揚げる。
- ③ボウルにたたいた梅干し、砂糖を合わせ、よく混ぜる。
- ④鍋に酒、トマトケチャップ、しょうゆ、スープを入れて煮立て、③を加え弱火で煮る。
- ⑤④に②を加え、汁気がなくなるまで煮て器に盛り、スタチを添える。



水無月

6月30日夏越(なごしの祓(はら)えにいただきます)

材料 4人分

小麦粉	50g	水	125ml
上新粉	25g	甘納豆	100g
砂糖	60g		

作り方

- ①小麦粉と上新粉を合わせて2回ふるう。
- ②ボウルに①と砂糖を入れて混ぜ合わせ、水を加えてだまができないように混ぜ合わせる。
- ③②を大さじ3ほど残して適当な大きさの型に流し、蒸気の上がった蒸し器で5分ほど蒸す。
- ④③を蒸し器から取り出し、甘納豆を散らして手で軽く押す。上から残りの生地を流し、蒸し器に戻して、強火で20～25分蒸す。
- ⑤④を網に取って冷ます。粗熱が取れたら型から外し、網にのせて冷ます。
- ⑥6つに切り分け、1切れを半分に切って菓子皿に盛り付ける。



滝川豆腐

夏にぴったり、涼しげな豆腐

材料 4人分

水	120ml	ポン酢	
粉寒天	1.8g	しょうゆ	大さじ1
豆乳	200ml	レモン汁	大さじ1
		わさび	適宜

作り方

- ①鍋に水を入れ、粉寒天をふやかす。適当な大きさの型を水に漬けておく。天突きはぬらしておく。
- ②鍋を火にかけ、木じゃくしでかき混ぜながら粉寒天を煮溶かす。沸騰してから2、3分で完全に溶けたら水の15%ほどを煮詰めて型の重量に合わせる。豆乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③水気を切った型に②を流し入れ、表面の泡を取り除く。型の周りに氷水を張り、冷やし固める。
- ④型から出し、天突きに入れられる大きさに切り、器に突き出す(天突きがない場合は細く切り出す)。
- ⑤しょうゆとレモン汁を合わせてポン酢を作り、④の周りにかけ、わさびをのせる。