



材料 4人分

小アユ	8尾	A	
塩・酒	各少々	昆布だし	80ml
片栗粉・小麦粉	各大さじ1	レモン汁	20ml
ナス	1/4本	しょうゆ	20ml
赤パプリカ	1/4個	砂糖	15g
黄パプリカ	1/4個	タデの葉	8枚
揚げ油	適宜		
かつお節	1つまみ		
赤トウガラシ	1本		

ポイント

旬の小アユを楽しみましょう。ぎんなん串などの細い串を使い、清流を躍るように泳いでいる姿を表現します。

小アユの南蛮唐揚げ

とっておき旬のレシピ

作り方

〈下ごしらえ〉

小アユは塩を振り、酒をまぶして15分置く。水気を取って片栗粉・小麦粉をまぶし、ぎんなん串を刺して泳ぐ姿を作る。パプリカは1.5×3cmの短冊切りに、ナスはパプリカと同程度の大きさに切る。

- ①南蛮酢を作る。Aを混ぜ、一煮立ちさせる。かつお節を加えてこし、種を除いた赤トウガラシを加える。
- ②油を160度に熱し、ナスとパプリカを揚げて取り出す。
- ③油を170度に熱して小アユを揚げる。油から取り出し、冷めて表面が固まったら油を180度にして再度揚げる。揚げたての状態で串を抜き、①の南蛮酢に漬ける。
- ④皿に②と③を彩り良く盛り、タデの葉を添える。



水牡丹 (みずぼたん)

材料 4個分

白あん	80g	くず粉	32g
梅肉	小さじ1/2	水	200ml
干しあんず	2個	グラニュー糖	40g

作り方

〈下ごしらえ〉

白あんに梅肉を混ぜて4等分に丸める。干しあんずは半分の厚さに切る。プリンカップにラップを入れる。このとき、ラップがカップの上に出るようにする。

- ①くず粉に水を少し加えて湿らせる。10分ほど置きに木じゃくしで混ぜ合わせ、よく溶かす。残りの水とグラニュー糖を合わせてよく溶かして火にかけ、木じゃくしを鍋底に付けてかき混ぜながら火を通す。
- ②少し塊ができた火から下ろし、全体が滑らかになるようかき混ぜる。再び火にかけて透明になるまでしっかり練る。
- ③火から下ろし、熱いうちに②をプリンカップヘスプーン1杯くらい流して干しあんず置き、丸めた白あんのをのせる。その上から②の残りを流す。最初に流したくずと上から流したくずがしっかりとくっつくように菜箸などでならす。
- ④形を整えてラップの口を輪ゴムで閉じる。カップごと氷水に漬け、冷やし固める。
- ⑤ラップを外して菓子皿に盛り、クロモジ(材料外)を添える。

くず粉を使った涼しげな和菓子



香油鶏片 (シャンユケイペン)

鶏肉とキュウリをさっと炒めた香り良い一品

材料 6人分

鶏モモ肉	200g	片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1/2	油	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2	A	
しょうが汁	小さじ1/2	酒	大さじ1
キュウリ	2本	砂糖	小さじ1
干しいたけ	5枚	塩	小さじ2/3
ネギ	2本	しょうゆ	大さじ1
		ごま油	大さじ1

作り方

〈下ごしらえ〉

鶏モモ肉は薄くそぎ切りにして酒、しょうゆ、しょうが汁で15分下味を付ける。キュウリは縦半分に切り、斜め5mm厚さに切り、干しいたけは戻して軸を除いてそぎ切り、ネギも斜め薄切りにする。

- ①鶏肉に片栗粉をまぶす。中華鍋に油を熱し、強火で鶏肉を炒めて火を入れる。
- ②干しいたけ、キュウリ、ネギの順に入れてさっと炒め、Aを混ぜ合わせて加え、盛り付ける。