

第4回目ヘルシー&スピーディ料理

★冷やし鰻そうめん

材料（4人分）

鰻（骨切り済）1匹

だし昆布 5cm角1枚
塩 小さじ1/2
うす口しょうゆ 小さじ1

そうめん 4束
みょうが 2個
大葉 10枚
オクラ 4本
すだち or レモン 1個
梅肉 適宜
そうめんつゆ 400ml
鰻の頭と骨 1匹分

下ごしらえ

- みょうがと大葉はせん切りし、水にさらす（10分ほど）
- オクラは、塩ゆでして輪切りにする。
- 水4カップに昆布を入れ30分以上おく。・・・A
- 鰻の頭と骨は、湯引き（熱湯をかける）する。
- 鰻は、3cmほどに切る。
- すだちは、4等分に切る。

作り方

- 1、Aを火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、鰻の頭と骨を加え、再び沸騰したら鰻を4切ずつ入れ2分間ゆでる。氷水にとって粗熱が取れたら、余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り冷蔵庫で冷やす。
鰻の頭と骨を取り出し、塩・うす口しょうゆで味をつけ粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす（鰻だし）。
- 2、そうめんをゆでて流水でもみ洗いして水けを切る。
- 3、冷やした器にそうめんを盛り、かけつゆ（そうめんつゆを「鰻だし」で割る）を注ぐ。
- 4、そうめんの上に鰻のおとし、みょうが、大葉、オクラを盛りつけ、梅肉は鰻に添える。



★青菜の白和え

材料（つくりやすい量）

絹ごし豆腐	300g
青菜	1個
いりごま	大さじ5
砂糖	大さじ2
白みそ	大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2



作り方

- 1、絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み重しをのせて冷蔵庫で1時間おき水切りする。（豆腐を湯通ししてもよい）電子レンジでは、1丁1分程度
- 2、青菜は熱湯でサッとゆで食べやすい長さに切る。醤油洗い（少量の醤油をかけて混ぜ、少し置く）する。
- 3、いりごまをすり鉢でよくすり、①の豆腐と砂糖、白みそをすり混ぜ和え衣を作る。
- 4、③に水けを絞った青菜とうす口しょうゆを加えてゴムベラを使って混ぜ合わせる。

＜POINT＞ 白和えの具に季節の野菜を・・・春・・・菜の花、夏・・・きぬさや・三度豆、秋・・・柿や茄子 冬・・・りんごなど
 ・木綿豆腐を使用する場合は絞りすぎないこと（表面を拭く程度）
 ・いりごまは、口当たりをよくするためによくする。
 ・ごまの代わりに練りごまやピーナッツバターを使っても美味しい。



★ごぼうのから揚げ

材料（作りやすい量）

ごぼう	1本（太目）	
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	小さじ1
	おろしにんにく ひとかけ	

片栗粉	大さじ2
こしょう	少々
揚げ油	適宜

作り方

- 1、ビニール袋に、Aの調味料を入れる。5cm幅にぶつ切りし、縦に2～3等分に切ったごぼうを入れ5分おく。
- 2、1の調味料を別の器に移し、余分な水分をとり片栗粉を加え全体を混ぜ合わせる。
- 3、180℃の油で、揚げる。
※火加減に注意する
- 4、揚げたら、好みでごぼうを付けた調味料をスプーンでかけ、軽くこしょうを振る。

