



スンドゥブチゲ

肌寒い季節にうれしい、うま味たっぷりの韓国風ピリ辛鍋。
とうふと卵をくずしながら食べて。

材料(2人分)

- 寄せ豆腐…200～250g
- あさり(砂抜き済み)
…10個
- 煮干しだし*
…300ml
- 卵…1個
- 豚こま切れ肉…50g
- はくさいキムチ…70g
- しょうゆ…小さじ1
- A 粉とうがらし**
…小さじ1～2
- にんにく(すりおろす)
…小1片(5g)

- B ねぎ(緑の部分も)
… $\frac{1}{2}$ 本
- たまねぎ
… $\frac{1}{4}$ 個(50g)
- はくさいキムチの汁
…大さじ2～3
- 酒…大さじ1
- ごま油…大さじ1

*煮干し15gは頭とはらわたをとり、水400mlに30分以上つける。中火にかけ、沸騰後5分ほど煮てこす。
**韓国のとうがらし。なければ、一味とうがらし少々でも。

作り方(◎20分/1人分268kcal)

- ①ねぎの白い部分は、1cm幅の斜め切りにする。緑の部分は小口切りにしてとっておく。たまねぎは5mm幅の薄切りにする。キムチは3cm長さに切る。あさはよく洗う。
- ②鍋にごま油とAを入れて混ぜる。弱火にかけて3～4分炒める。次にあざりとBを加えてさらに2分ほど炒める。
- ③だしを加えて強火にし、煮立ったらアクをとり、寄せ豆腐を4等分にして加え、ふたをして中火で煮る。あざりの口が開いたら、塩・こしょう各少々(ともに材料外)で味をととのえ、卵を割り入れる。ねぎの緑の部分を散らして火を止める。

とうふとさばの揚げだんご

とうふにさばの缶詰や野菜をどどん混ぜて揚げるだけ。
夕食のおかずやお弁当にぴったりです。



材料(3人分)

- とうふ(もめん)… $\frac{3}{5}$ 丁(200g)
- さば水煮缶詰…1缶(190g)
- 卵…1個
- にんじん…50g
- しいたけ…3個
- A 砂糖…大さじ $\frac{1}{2}$
- しょうゆ…大さじ1
- かたくり粉…大さじ4(40g)
- 揚げ油…適量
- レモン(くし形切り)… $\frac{1}{4}$ 個

作り方(◎20分/1人分344kcal)

- ①とうふはペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで2～2分30秒(500W)加熱して水きりする。さばは汁気をきる。卵は割りほぐす。
- ②にんじんは2cm長さの細切り、しいたけは薄切りにする。フライパンにサラダ油小さじ1(材料外)を温め、両方を中火で炒める。しんなりしたら、Aを加えて汁気なくなるまで炒め煮にする。
- ③ボールにとうふをくずしながら入れ、さば、卵、②を加え、手でよく混ぜる。かたくり粉を加えてさらによく混ぜる。
- ④深めのフライパンに揚げ油を約3cm深さに入れ、160～170℃に熱する。③をスプーン2本で形作りながら、油に入れる(写真a)。こんがりと色つき、ふわっとしてきたら揚げあがり。
- ⑤皿に④を盛る。レモンをしぼって食べる。



魚をさばく

旬の魚介をおろしたり、さばいたり、上手に扱って、おいしく食べよう。



刺身は、さくやかたまりが面白い得。家で、ふつうの包丁で切って盛りつけてみましょう。たい、まぐろ、いかでつくります。コツは、1切れをひと引きで切ること。切り口がスパツときれいに切れて、おいしそうに見えます。包丁をといで、サツツと手早く進めましょう。

料理 新保千寿 浜谷敏恵
撮影 大井 龍

【そぎひきの】



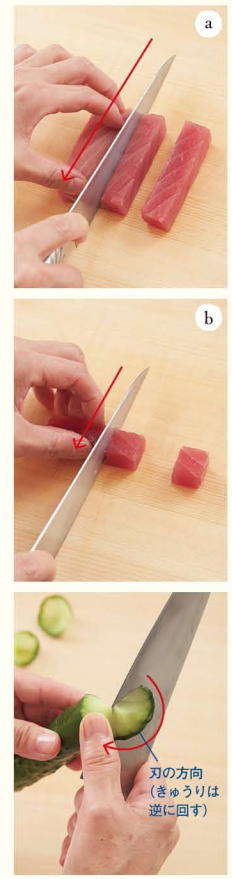
●身をそぐように、斜めに薄く切る。押さえる指先で身の厚さを感じながら切る。
○さくは皮のあった側を上、高いほうを奥にして置き、左端から切る。包丁をぬかせ、刃元から刃先へと (a~c) 手前にひと引きして切る。盛りつけを考えた並べておく。

【平づくり】



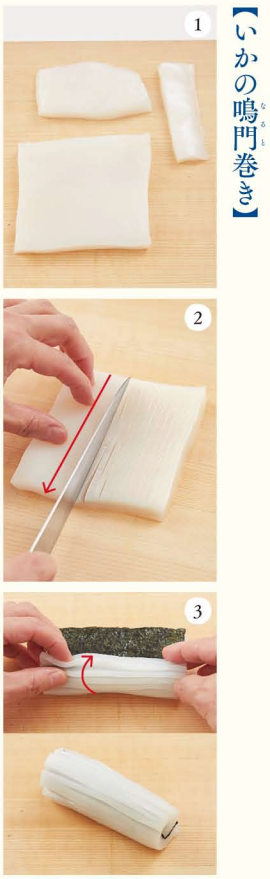
●もっとも一般的な刺身の切り方。さくに対して垂直に、平らに切って、右へ送る。
○さくはまな板と平行に、高低があれば高いほうを奥にして置き、右端から、7~8mmのところを刃元を入れ、刃先まで手前にひと引きして切る (a~b)。続けて右に送り、並べる (c)。

【角づくり】



●角づくり…さくを拍子木形(直方体)に切り(a)、端から角形に切る(b)。
●きゅうりのわさび台…きゅうりの先をとがらせるように、斜めに一周してむく。包丁の刃元を使うとよい(水に放しておくとし形が整う)。

【きゅうりのわさび台】



●鳴門巻きは、うず潮のように巻いた形につくる。
①いかの刺身用(少し厚め・胴部分)を10cm角に切る。
②5mm間隔で厚みの半分まで、包丁を引いて切りこみを入れる。
③裏返して同サイズののりをのせ、切りこみと平行に巻く(盛りつけ時に端から切る)。

【いかの鳴門巻き】



●細長いそぎ切りを重ねて巻き、花の形にする。鳴門巻きの残りの部分で作れる。
①細長い薄いそぎ切りを3~4枚切る。切ったものの上に次の切り身を少しずらして重ね、3~4切れ重ねる。
②端からふんわりと丸める。側面を上にして、形を整える。

【いかの花盛り】

モンブランと マロンフレーバーティー

モンブランは、フランス語で「白い山」という意味のケーキ。

土台となるメレンゲやタルト生地などに、ホイップクリームと栗のクリームをのせて、山の形を模し、仕上げに、粉糖の白い雪をさつとふりかけます。

濃厚な栗の味わいで、人気のスイーツですが、家で作るには、生の栗をゆでたり、裏ごしたりなど手間がかかり、また作れる季節も限られます。

そこで、今回は市販品を活用した手軽なレシピにアレンジ。

おうちで、作りたてのモンブランが楽しめます！



マロンフレーバーティー
フレーバーティーは、紅茶に花やフルーツの香りをつけたもの。モンブランに合わせて、栗のフレーバーを選んでみました。木の実のkokkと香りがあり、ミルクティーにしてもおいしい。

1 ポットにフレーバーティーの茶葉をいれ、熱湯をそそぐ。

2 2〜3分ほどもらして、カップにそそぐ。

軽い口溶けで
いくつでも
食べられそう。

