



カレー粉にケチャップを合わせると、具がまとまります。シャキシャキのれんこんがアクセントに。

カレーぎょうざ

材料 (12個・2人分)

- 合いひき肉…70g
- 塩…小さじ $\frac{1}{8}$
- 水…大さじ1
- A にんにく(すりおろす) …小1片(5g)
- れんこん…40g
- B カレー粉…大さじ $\frac{1}{2}$
- トマトケチャップ…大さじ $\frac{1}{2}$
- ぎょうざの皮…12枚
- サラダ油…大さじ $\frac{1}{2}$
- 熱湯…50ml

作り方 (20分 / 1人分 235kcal)

- ①れんこんはよく洗い、皮ごと5mm角に切る。
- ②ひき肉とAを合わせ、ねばりが出るまでよく混ぜる。れんこんとBを加えてさらに混ぜ、12等分する。
- ③皮の中央に②のをのせる。皮のふちに水をつけ、ふちを上でまとめるようにして包み、合わせた部分をひねるようにしてとじる(写真a)。12個作る。
- ④フライパンに油を温め、ぎょうざを並べる。分量の熱湯をそそぎ、ふたをして中火で約4分蒸し焼きにする。
- ⑤ふたをとり、水分をとばす。焼き色がつくまで焼く。



味のポイント /

カレー & れんこん



ゴーヤのがみを、チーズのまろやかさがやわらげます。

ゴーヤとチーズのぎょうざ

材料 (12個・2人分)

- ゴーヤ…50g
- 塩…小さじ $\frac{1}{8}$
- スライスチーズ(溶けないタイプ) …2枚
- ベーコン(厚切り)…30g
- ぎょうざの皮…12枚
- サラダ油…大さじ $\frac{1}{2}$
- 熱湯…50ml

作り方 (20分 / 1人分 256kcal)

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除く。2~3mm厚さに切って、塩をもみこみ、約5分おく。水気をしぼる。
- ②スライスチーズは1枚を半分に切り、それぞれ3等分する。ベーコンは2cm長さの棒状になるように切り、12等分する。
- ③皮にゴーヤ2~3切れ、ベーコン、チーズをのせる。ふちに水をつけて皮を半分に折り、中心を合わせる。左右1か所ずつ、それぞれ中心に向けてひだを寄せる(写真a)。ふち全体をしっかりとじる。12個作る。
- ④フライパンに油を温め、ぎょうざを並べる。分量の熱湯をそそぎ、ふたをして中火で4~5分蒸し焼きにする。
- ⑤ふたをとり、水分をとばす。焼き色がつくまで焼く。



味のポイント /

ゴーヤ & チーズ



魚をさばく



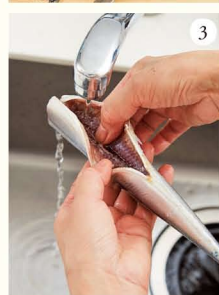
秋刀魚



下処理もせずにすぐ焼けるさんまは、使いやすい一尾魚の代表選手です。かといって塩焼きばかりではもったいない。煮ものによし、こぼれものによし。ササッとさばけるので、いろいろな形と味で秋の味覚を堪能しましょう。中骨から身を一気に切り離す、大名おろしで、三枚におろします。

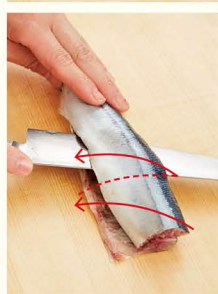
料理 新保千寿 流谷敏恵
撮影 大井 龍

【三枚におろす】うろこ、頭、内臓を除く



①まず洗う。うろこがあれば包丁の刃先でこそげとる（水揚げ時にほとんどとれてしまう）。胸びれの下に包丁を入れて、頭を落とす。
②頭側から尻びれまで腹に切り目を入れ、内臓をとり出す。
③流水で洗う。中骨あたりの血をよく流す。水気をふきとる。

中骨から片身を切り離す



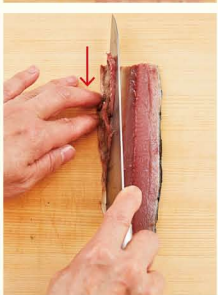
④腹を手前に置き、頭側から中骨のすぐ上に刃を入れる。尾に向けて切る。包丁はねかせ、刃元から刃先へと手前に引きながら切り進める。
※身が温かくならないように、押さえる手は軽く。
※中骨がやわらかいので、勢いで切らないように。

反対側も同様に切り離す



⑤2枚になった状態（＝「二枚おろし」）の完成。
⑥中骨がついた身を、骨を下にして置く。中骨のすぐ上に刃を入れて、①と同様に尾まで切って身を離す。

腹骨をとる



⑦身2枚と中骨1枚で「三枚おろし」の完成。
⑧腹を左にして身を置き、包丁を寝かせて腹骨をそぐ。最後は包丁を立てて端の皮とともに腹骨を切りとる。
※「大名おろし」…小さめ、細めの魚向き。ふつうは背・腹に切り目を入れてからおろすが、大名おろしは切り目を省略。中骨に身が残りやすく、ぜいたくなことからこの名がある。

【筒切り】身から内臓を抜きとり、切り分ける



①頭を除き、切り口から刃先で内臓をひっかけて出して押さえ、尾側を引いて内臓を引き抜く（腹を切らずに内臓を抜くことを「つば抜き」という）。
②腹の中を菜箸を使って洗う。水気をふく。
③目的の長さに切る（身が筒状になるので「筒切り」と呼ぶ）。

ぶどうのタルトと グアテマラ豆のコーヒー

今月は初秋の訪れを感じさせる
おいしいぶどうでタルトを作りましょう。

このタルトは、中に詰めるアーモンドクリームと
フルーツを一緒に焼きこむのが特徴。

ぶどうの水気がほどよく抜け、
クリームとよくなじんで、甘味も凝縮されます。
土台のタルト生地は、粉糖と砂糖を両方使い、
サクッとした食感にこだわりました。
タルト生地やアーモンドクリームは事前に作りおくこともできます。
意外と手軽に作れるので、
ぜひ一度、チャレンジしてみてください。



グアテマラ豆のコーヒー
近ごろは「サードウェーブ
コーヒー」と呼ばれる、ハ
ンドドリップして1杯ずつ
ていねいにいれる「コーヒー
の店が人気。おうちカフェ
でも、豆にこだわってハン
ドドリップしてみませんか。
中米グアテマラのコーヒー
豆は、ほんのりと果実の香
りがあり、ほどよいが味
が特徴です。ストレートで
飲んで、コクを味わって
みてください。

生地のコクと
ぶどうの甘味が
ギョウ。

