



豆入りミネストローネ

野菜たっぷりのスープです。ミネストローネとはイタリア語で「具たくさんのおスープ」という意味。なかでも白いんげん豆を加えるのはトスカナ地方のものだそうです。

乾物の豆を戻すところから始めたのでは手間がかかりますが、ゆでたものを缶詰にして売っているのでそれを利用すると便利です。白いんげん豆がなかったら赤いんげん豆など、ほかの豆でもけっこうです。野菜はキャベツやセロリを使ってもいいでしょう。

ビタミン類、食物繊維がたっぷりの野菜スープは生野菜サラダにおとらぬ健康にいい料理です。

材料	4人分
----	-----

白いんげん豆(水煮缶詰) — 150g たまねぎ — 1/2個(100g) にんじん — 50g
 ベーコン — 2枚 トマト水煮缶詰 — 200g オリーブ油 — 大さじ1
 A<トマトの缶詰と水あわせて — カップ3(600ml) 固形スープの素 — 1個>
 塩 — 小さじ1/6 こしょう — 少々 パセリ — 少々

1.たまねぎ、にんじん、ベーコンは1cm角に切ります。2.トマト水煮はざるにあけて実と汁に分け、実をあらくつぶします。3.鍋に油を熱し、1をいためます。たまねぎがしんなりしてきたらAと豆、トマトを加え、煮立ったらアクをとって弱火にします。ふたをずらしてのせ、にんじんがやわらかくなるまで約10分煮ます。4.塩、こしょうで調味し、器に盛ってパセリをちぎって散らします。

トマト水煮はボールをあてたざるにあけ、汁と実を別にします。汁に水をたしてカップ3にします。実はゴムべらでつぶします。



とうみよ 豆苗のんにくいため

豆苗はもともとは中国野菜。えんどうの葉先とつるの部分をつんだものです。ほのかな豆の香りがするおいしい野菜ですが、収穫できる時期が限られ、量も少ないので高級野菜でした。

今、スーパーで販売されている豆苗は水耕栽培をした根つきのものを中心です。値段が手ごろで安定しているので、どんどん利用したいところですが、ちょっと食べ方に迷うこともあるのではないのでしょうか。くせがないので、こんなふうに、さっといためるか、ゆでておひたしやあえものに、またスープに入れてもいいでしょう。



材料	4人分
----	-----

豆苗 — 200g(正味) にんにく — 3片(30g) サラダ油 — 大さじ1
 A<酒 — 小さじ1 しょうゆ — 小さじ1 塩 — 小さじ1/8 こしょう — 少々>

豆苗は、えんどうまめから発芽した状態で販売されています。根元の部分を切り落としますが、根の部分を捨てずに、水をやりながら窓辺に置いておくとまた芽が生えてきます。数日でもう1度収穫できます。



1.豆苗は根がついている場合は切り落としてから、5~6cm長さに切ります。
 2.にんにくは薄切りにします
 3.大きめのフライパン、または中華鍋に、にんにくと油を入れ、弱火で少し色づくまでいためます。
 4.豆苗を入れ、強火にして1~2分いため合わせ、最後にAで味つけします。



さけちらし

「すし」というと、ごちそうだけれど手間がかかるというイメージがありませんか。作るのがおっくうになりがちですが、こんなすしだったら、ごはんに合わせて酢と身近な材料を混ぜるだけなので、かんたんにおいしくできあがります。

みんなに喜ばれるのに、低予算でできるところもポイント。家庭ならではのすしといってよいでしょう。

鮭は1切れだけ焼くのがめんどうなら、酒を少しふって電子レンジで加熱してもいいです。好みでせん切りのしょうがを混ぜても、さわやかです。

材料	4人分
----	-----

ごはん—約650g(米2合を炊いた分量)

A<酢—カップ1/4(50ml) 砂糖—大さじ2 塩—小さじ1/2>

紅鮭(甘塩)—1切れ

きゅうり—1本 塩—小さじ1/4 しその葉—5枚

いりごま(白)—大さじ1

1. 鮭を焼いて、骨や皮をとり、ほぐします。
2. きゅうりは薄い小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしぼります。しそはせん切りにし、水にさらして水気をきります。
3. Aを合わせ、温かいごはんに入れてすしめしを作ります。
4. すしめしに鮭、きゅうり、ごまを混ぜ合わせます。器に盛ってからしそをのせます。

計量カップ(写真左)とは何mlがご存知ですか？ 口元いっぱいまで入れて200mlです。右側は米を量るためのカップで、容量は180ml(1合)です。





牛肉のたたき

牛肉に和風の味つけをしました。ごちそう感いっぱい、ひと皿。ねぎの緑とゆずの黄色がよくはえ、年末年始の食卓をはなやかにしてくれます。作り方は焼いて漬けるだけ。手間はいくらかかりません。

最大のポイントはおいしい牛肉を使うこと。筋ばった肉ではおいしさ半減です。つけ合わせは、たまねぎの薄切り、かいわれ大根、わかめ、大根おろしなどでも。冷蔵庫で3~4日はもちます。残ったら、細く切って青椒肉糸や、角切りにして串カツにする手も。しぼったあとのゆずは、きざんで砂糖大さじ1と混ぜると箸休めになります。

材料	4人分
----	-----

牛のたたき用かたまり肉 ー 300g
塩・こしょう ー 各少々 サラダ油 ー 大さじ1/2
万能ねぎ ー 2~3本 ゆず(小) ー 1個
Aくしょうゆ ー 大さじ2 酒 ー 大さじ1
酢とゆずのしぼり汁を合わせたもの ー 大さじ1 >

1. 牛肉は室温に30分くらいおいてから、全体に塩、こしょうをもみこみます。
2. ゆずは汁をしぼります。半個分の皮を薄くむいてせん切りにします。万能ねぎは小口切りにします。Aは合わせておきます。
3. フライパンに油を熱し、牛肉を入れ、強めの中火で全体に焼き色がつくまで全面を8~10分ほど焼きます。ポリ袋に入れ、Aを注ぎ、冷蔵庫に30分以上おきます。途中、袋のまま1~2回返して汁がまんべんなくいきわたるようにします。
4. 肉を5~6mm厚さに切り、漬け汁をかけ、万能ねぎとゆずの皮を散らします。

牛肉は冷たいと火の通りが遅くなるので、まず冷蔵庫から出して室温にもどしておきましょう。牛肉はそれぞれの面を順番に焼きますが、全部で10分くらいがめやすです。

