

## そら豆とマカロニのサラダ

淡い色合いが美しく、やさしい味がなんともいえずおいしい、春ならではのサラダです。

見た目にはよくわかりませんが、ポイントはヨーグルト。ヨーグルトはさほどたくさん入れるわけではないのですが、マヨネーズだけのときにくらべると全体がクリーミーになって格段においしくなります。

もうひとつのポイントはゆで卵です。サラダにおいしさが加わるのと同時に、黄色味がブラスされるので全体の色合いがきれいになります。

なお、そら豆がさやなしで200gというと、さやつきでは670gくらいです。もし手に入らなかつたら、冷凍のそら豆でも同じようにできます。

材料	4人分
----	-----

そら豆(さやなしで) — 200g    マカロニ — 60g    たまねぎ — 1/6個(30g)  
セロリの茎 — 1/3本(30g)    塩 — 小さじ1/8    ゆで卵 — 1個  
A<マヨネーズ — 大さじ4    プレーンヨーグルトまたはケフィア — 大さじ2  
塩 — 小さじ1/4    こしょう — 少々

1. そら豆は熱湯500mlに塩小さじ1を入れて4~6分ゆで、ざるにあけて皮をむきます。
2. マカロニは商品の表示どおりにゆでます。
3. たまねぎとセロリは薄切りにし、塩をふります。しんなりしたら水気をしぼります。
4. ボールにゆで卵を殻をむいて入れ、フォークなどであらくつぶします。Aを加えて混ぜます。最後に1、2、3を加えて混ぜます。

生ごみの80%は水分といわれています。水分が多いとごみの量が増えて重くなるだけでなく、焼却処理のコストもかさみます。ごみはなんでも流しのごみ受けや、三角コーナーに捨てるのではなく、ボールなどに入れてぬらさないようにする習慣をつけましょう。





## コーヒーゼリー

定番中の定番。スーパーやコンビニでいつも売っていますが、作ってもすこぶるかんたんです。

せっかく家で作るので洋酒を入れて、大人の味にしました。ラムやブランデーなど、家にある洋酒を使ってください。カルーアという名前で売られているコーヒーリキュールでも。生クリームはコーヒーに入れるポーションミルクで代用してもいいです。

ところでコーヒーゼリーを食べるとき、見た目には上品ではないかもしれませんが、ゼリーと生クリームをよく混ぜて食べたほうがおいしいような気がするのですが、いかがでしょうか？

### 材料 4人分

粉ゼラチン — 10g(大さじ1 1/4) 冷水 — カップ1/2 インスタントコーヒーの粉 — 大さじ4  
水 — カップ2 砂糖 — 60g(大さじ8) 洋酒(ラム酒など) — 大さじ1  
生クリーム — 大さじ4

- 1.ゼラチンは冷水にふり入れて15分以上おきます。
- 2.鍋に水と砂糖を入れ、中火にかけます。砂糖が溶けたら火を止め、インスタントコーヒーの粉を加えて完全に溶かします。
- 3.1のゼラチンを加えて混ぜ、溶かします。あら熱がとれたら、洋酒を加えます。
- 4.グラスなどに流し入れ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固め、生クリームをかけます。

左が粉ゼラチン。右が水でふやかしたあとです。ふやかすとき、ぬるい水を使うとムラになりがち。冷たい水でふやかすと、クリアなゼリーに仕上がります。



1人あたり 144kcal 調理時間20分(冷やす時間は除く)

## トマトの冷たいパスタ

多くの人にとってパスタは「熱々を食べるもの」という考えが身についているのではないのでしょうか。でも試しに一度作ってみてください。よく熟れたトマトとバジルの組み合わせがなんともいえず相性がよく、また色合いも鮮やかで美しく、冷たいパスタもおいしいことがわかりいただけると思います。

このパスタには肉や魚を入れないので、かくし味にしょうゆを入れました。色がつかない程度の少量ですが、しょうゆのうま味加わって味がしまります。主食というよりは前菜として、またはサラダ代わりとしてどうぞ。



### 材料 4人分

パスタ(カッペリーニ) — 200g 塩 — 大さじ1 1/2 トマト — 小3個(約350g)  
にんにく — 1/2片 バジル(生) — 2枝  
A<オリーブ油 — 大さじ4 しょうゆ — 小さじ1/2 塩 — 小さじ1/2 こしょう — 少々>

カッペリーニは太さ1mm程度の極細パスタ。氷水にとるとしめるので、やわらかめにゆでます。ほけた味にしないために水気はできるだけとります。



1人あたり 326kcal 調理時間20分  
<献立>豚ヒレ肉のソテー/野菜スープ/ガーリックトースト

- 1.トマトは皮を湯むきしてから横半分に切り、へたと種をとり、2cm角に切ります。にんにくはすりおろします。バジルは、小さくちぎります。
- 2.ボールに1とAを混ぜ、10分ほどおいて味をなじませます。
- 3.パスタは熱湯2ℓに塩を入れ、表示時間より1分くらい長くゆでます。ざるにとり、氷水で冷やして水をきり、ペーパータオルで水気をふきとります。2であえます。

さけぞうに  
鮭雑煮

たまにはいつもと違う雑煮も食べてみたいと思っている方、こんな雑煮はどうでしょうか。さけを使った雑煮は北海道などにありますが、本場のものは手がこんでいるのでかんたんに作れるようアレンジしました。手軽にできるとはいえ、イクラをのせるとぐっと豪華。フレッシュな気分で新年をお迎えください。

さけを沸とうした湯にさっと入れるのは、生ぐさみをとるため。このとき、うろこがあったらとり除いてください。

材料 4人分

もち 1適量 甘塩さけ 2切れ イクラ 大さじ2  
だいこん 200g にんじん 50g  
みつば 8本 こんぶ(6~7cm角) 1枚 水 1カップ3 1/2  
A<しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1> 塩 少々

1. こんぶは4つに切ります。だいこんとにんじんは3~4mm厚さのたんざく切りにし、みつばは3~4cm長さに切ります。
2. 甘塩さけは2つに切り、沸とうした湯の中に入れて、表面が白くなったらすぐにとり出します。
3. 鍋に分量の水、こんぶ、だいこん、にんじんを入れ、沸とうしてから中火で約5~6分、野菜がやわらかくなるまで煮ます。さけを入れ、アクをとりながら弱火で3~4分煮ます。Aを加え、味をみて塩でととのえます。
4. もちを焼いて器に入れます。3を加え、イクラとみつばをのせます。

本来ならまずこんぶでだしをとって、そのだしで野菜を煮るのですが、ここではこんぶと野菜を一緒に煮ました。こうすれば、野菜を煮ている間に、だしも出ます。お椀にはこんぶも入れて、一緒に食べましょう。



1人あたり 258kcal 調理時間30分

