

新じゃがととり肉のスープ煮

この料理は包丁とまな板いらず。肉はから揚げ用、じゃがいもは丸ごと使います。

小さくて丸い皮つきじゃがいもを見ると、食指が動きませんか？ 新じゃがは、この形、この皮に魅力があるようです。ここでは、新じゃがをいためて皮に焼き色をつけることで、さらにおいしそうな感じを出します。

新じゃがはさっぱりした味なので、スープを少し濃いめの塩味にして、合わせて食べるとちょうどよいようになっています。

さやをむいたグリーンピースは鮮度が落ちやすいので、買ってきたら早めに使って、旬の香りを楽しみましょう。

材料[4人分]

新じゃがいも(小粒)ー400g グリーンピースー100g(さやつきなら200gほど)
とり肉(から揚げ用)ー300g 塩・こしょうー各少々 サラダ油ー大さじ1/2
A<水ーカップ1・1/2 固形スープの素ー1個>

1. 新じゃがいもは皮つきのままたわしでよく洗い、水気をふきます。とり肉に塩、こしょうをふります。
2. 深型のフライパンに油を熱し、じゃがいもを中火で4～5分いためます。
3. 焼き色がついたら、とり肉を加えていため、Aを加えます。沸騰したらグリーンピースを加え、ふたをして中火で15分ほど煮ます。

淡泊な新じゃがは、素揚げしてからしょうゆ味で煮る「揚げ煮」がポピュラーです。ここでは揚げない分、よくいためてコクを出します。



1人あたり 263kcal 調理時間30分
<献立>アスパラガスとトマトのサラダ/パン





ししとうとたこのガーリックいため

調理がかんたんでビタミンCが豊富、しかも安価。なのに、脇役になることが多いししとうがらしをたっぷり使っていたためものになりました。独特の青くささも、油でいためると、おいしくなるから不思議です。

ししとうはとうがらしの一種ですが、ピーマンと同じ甘味種なので、本来は辛くないはず。でもまれに、辛いものがあってビックリします。栽培の途中でできてしまうようで、残念ながら見分けがつかえません。やはり「当たり!」と思うしかないようです。京野菜のとうがらし(伏見とうがらし・下記参照)でも、もちろんおいしくできます。見つけたら試してみてください。

なお、たこは加熱しすぎるとかたくなるので、ひと混ぜする程度で火を止めます。

材料[4人分]

ししとうがらしー1パック(100g) ゆでだこー100g にんにくー1片
オリーブ油ー大さじ1/2 塩ー少々 ラー油ー適量

1. ししとうがらしはへたの先を切り落とし、斜め半分に切ります。たことにんにくは薄切りにします。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを弱火で温め、にんにくが薄く色づいたらとり出します。ししとうを加えて強火でいため、しんなりしたら、たこを加えてさっといためて塩をふります。好みでラー油をかけます。
3. 器に盛り、にんにくを散らします。

左はししとうがらし。中央は伏見とうがらし。京都の伏見近辺で栽培されてきた京野菜で、歯ごたえがあります。右は万願寺とうがらし。舞鶴市の万願寺地域で生まれた京野菜。やわらかくて甘味があり、肉厚です。



サーモンとかぶのミルフィーユ

切って重ねるだけ。ホームパーティーのときに、手軽にできてちょっとおしゃれなオードブルとして重宝します。

塩でしんなりさせるので、かぶの皮はついたままです。写真のかぶはかなり薄く切っていますが、多少厚くてもだいじょうぶです。

スモークサーモンは、なるべく薄めのもを使ったほうが重ねやすく、味のバランスもよくなります。また、このままでも充分おいしいのですが、レモン汁に同量のオリーブ油を混ぜ、こしょう少々を加えたドレッシングをかけると、さらに美味です。

香りづけと彩りに、ディルを飾っています。ディルはサーモンととてもよく合います。なければ、パセリやバジル、かいわれだいこんでもかまいません。何か緑色のものを飾るとよいアクセントになります。

材料[4人分]

かぶ 中3個 塩 一小さじ1/4
スモークサーモン 約10枚 ディル 2枝(あれば)

1. かぶは皮ごとよく洗い、横に薄切りにします。塩をふって10分ほどおきます。
2. サーモンはかぶの大きさに合わせて切ります。
3. かぶがしんなりしたら、軽く水気をしぼります。かぶとサーモンを交互に重ねます。4つ作ります。半分に分けて、器に盛り、あればディルを飾ります。

かぶは、ふつう縦に置いて切りますが、今回はなるべく同じ大きさの薄切りにしたいので、横に切っていきます。ちょっと不安定ですが、カブを横に倒し、端から切ってください。

