

<p>豆ごはん(4人分)</p> <p>米 3合 実えんどう(さやつき) 230g 水 380cc (a) 酒 大さじ1.5 塩 小さじ2/3 酒 大さじ1.5 塩 小さじ1.5</p>	<p>うなぎの蒲焼き 1本 酒 適量 きゅうり 中4本 塩 少々 にんにく 2かけ サラダ油 大さじ2 合わせ調味料 大さじ2 (b) オイスターソース 大さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 小さじ1.3</p>	<p>なすとえびそぼろのうま煮(4人分)</p> <p>なす 小ぶり4本 えび 中6尾(約150g) みょうが 3本 合わせ調味料 少々 (c) しょうゆ 大さじ2 薄口しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ4 かたくり粉 大さじ3+水 大さじ3 サラダ油 大さじ2</p>	<p>ゴーヤチャンプルー(4人分)</p> <p>ゴーヤ(20~25cm) 1本 木綿豆腐 200g 豚肩ロース肉 150g 卵 2個 かつおぶし 小1袋 酒 大さじ1 (d) しょうゆ 大さじ1 オイスターソース 大さじ1 和風だし 大さじ1 サラダ油 大さじ1+1+1 小麦粉 大さじ1 塩、こしょう 各少々</p>	<p>大豆の青煮(4人分)</p> <p>そら豆 500g (16本)</p> <p>水 200cc 昆布 4g ブロッコリー 160g じゃがいも 100g アボカド(完熟) 60g(中1/2個分) (e) 酒 大さじ2 みりん 大さじ4 塩 3g 豆乳 60cc</p>	<p>③ えんどうをさやから取り出し、ザルに入れて、サッと洗ったあと、水につけておく。 ④ お米3合をといいで、ひたひたの水につけておく。 ⑤ ③のえんどうをザルにあげて水けをとる。 ⑥ 手鍋に水380ccを入れて火にかき、沸騰したら、酒大さじ1.5、塩小さじ2/3と⑤のえんどうを加えて、中火で5~10分煮る。 ⑨ ⑥の鍋の火を止め、そのまま自然に冷ます。 ⑩ ④のお米をザルにあげる。 ⑬ ⑨の鍋をボウルをあてたザルでこし、えんどうと茹で汁に分ける。えんどうは器に入れ、茹で汁大さじ2~3杯をかけておく。(残りの茹で汁は捨てないでおく) ⑰ 炊飯器の内釜に⑩のお米と⑬の茹で汁を入れ、酒大さじ1.5、塩小さじ1.5を加えて、菜箸で軽く混ぜて、スィッチを入れる。 ⑳ ご飯が炊けたら、⑬のえんどうを汁ごと加え、全体を混ぜ合わせて、茶碗に盛り分ける。</p>	<p>① オーブンを温める。 ⑤ うなぎの蒲焼きに酒を振って、アルミホイルで包んで、オーブンで10分ほど焼く。 ⑥ きゅうりの両端を切り落とし、塩を振って板ずりしたあと、縦2つに切り、さらに斜めに1cm幅に切り、塩小さじ1/2をまぶして15分ほど置き、しんなりさせる。 ⑦ にんにくを薄切りする。 ⑩ ⑤のうなぎを取り出して、少しさます。 ⑬ ⑩のうなぎの蒲焼きを縦2つに切ったあと、1cm幅に切る。 ⑮ ⑬のきゅうりを軽く絞って、水気を抜く。 ⑰ 小皿にオイスターソース大さじ1、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1.3を入れて、合わせ調味料をつくる。(好みで、蒲焼きのたれを少し加えてもよい) 31 フライパンを火にかけて、サラダ油大さじ2を入れて熱し、⑩のにんにくを加えて炒め、臭いが抜けたら⑬のきゅうりを入れて、強火で炒め、⑮のうなぎを加えて炒め、⑰の合わせ調味料を加えて炒め、全体がよく混ぜたら火を止める。 32 31に⑱のうなぎを加えて炒め、⑰の合わせ調味料を加えて炒め、全体がよく混ぜたら火を止める。</p>	<p>③ なすのへたをとって、横に2等分したあと、1cm幅の拍子木(棒状)に切り、水に浸ける。(へたは別の容器に入れておく) ④ みょうがを小口から薄切りにし、水を通す。 ⑧ 器にしょうゆ大さじ2、薄口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ4を入れ、合わせ調味料をつくる。 ⑨ かたくり粉大さじ3に水大さじ3を加えて混ぜて、水溶きかたくりをつくる。 25 えびを塩水で洗ったあと、ザルにあげる。 26 ③のなすをザルにあけて、水気を切る。 27 25のえびにかたくり粉をまぶしたあと、さっと洗い、ザルにあけて、よく水気を切ったあと、殻と背ワタをとって、みじん切りにする。 28 フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、火にかける前にえびを加えて、よく混ぜてから火にかけて、中火でえびをほぐすように炒める。 29 えびに火が通って色がついたら、26のなすを加え、しんなりするまで炒め合わせる。(最初になすを加えて、いっしょに炒める) 30 なすをしんなりしたら、水300ccと⑧の合わせ調味料を加え、煮立ったら火を弱めて2分ほど煮でなすに火を通し、仕上げに④の水溶きかたくりを回し入れてとろみをつけ、火から下ろす。 ③0のなすとえびそぼろのうま煮を器に盛り分け、④のみょうがを天盛りする。</p>	<p>② 豆腐の表面の水分を拭き取り、常温で30分ほど空気にさらす。 ① ゴーヤを縦半分になり、種とワタを取って、3mm幅に切る。 ② 豚肉を2cm幅に切り、塩、こしょう各少々を振り、小麦粉大さじ1を振りかける。 ③ ボウルに酒、しょうゆ、オイスターソース各大さじ1と和風だしの素小さじ1を入れて、混ぜ合わせる。 ④ ②の豆腐の水けを切り、一口大に切り、塩少々を振る。 ⑤ ボウルに卵2個を入れて、溶き卵をつくる。 ⑥ フライパンを火にかけて熱し、サラダ油大さじ1を加えて熱くし、⑤の豆腐を入れて、表面がきつね色になるまで炒めて、取り出す。 21 ⑥のフライパンにサラダ油大さじ1を足し入れ、④の豚肉を入れて、炒める。 22 フライパンにサラダ油大さじ1を足し入れ、⑦の豚肉の色が変わったら、豆腐とゴーヤを戻し入れ、⑧の調味料を加え混ぜる。 24 ⑩の溶き卵を回しかけ、全体を混ぜ合わせ、火を止める。 ②4のチャンプルーにかつお削り節を振りかける。</p>	<p>① 水200ccに昆布4を浸けて2時間ほど置き、だしをとる。 ① 鍋に湯を沸かす。(塩少々) ② ブロッコリーを小さ目の一口大にほぐし、茎の部分は短冊に切る。 ③ じゃがいもを皮をむき、小さ目の乱切りにする。 ④ ③の鍋の湯が沸いたら、ブロッコリーを入れて茹で、ザルにとり、然に冷ます。(茹で汁は捨てない) ⑤ ④の鍋の湯を再び煮立て、じゃがいもを柔らかく茹でる。 ⑥ アボカドの皮をむき、小さ目の乱切りにする。 ⑦ 小鍋に①のだしと⑥の調味料を入れて火にかけて、吹きこぼれないように火加減を調節し、3分ほど加熱する。 ⑧ ⑦のじゃがいもが柔らかくなったら、取り出す。(煮汁は捨てないでおく) ⑨ ミキサーにブロッコリー、じゃがいも、アボカドを入れ(ブロッコリーは飾り用に10片とっておく)、⑤の鍋の煮汁を100ccほど入れて、攪拌する。固形物が見えなくなるまでよく混ぜる。混ぜにくい時は、煮汁を足す。 ⑩ ⑨のジュースを⑤の鍋に入れ、弱火で2分ほど加熱し、味をみて、必要なら塩少々で味を調べて、冷ます。 ⑪ ⑩のスープが冷めたら、蓋つきの容器に入れ、冷蔵庫で保存する。 ⑫ ⑫のスープをスープ皿に盛り分け、ブロッコリーを中央部に載せる。</p>
---	--	---	--	---	---	---	---	--	--