



塩麴入り炊込みご飯

材料 (4人分) ※カップは炊飯器備え付けのもの

- もち米・・・1カップ
- うるち米・・・2カップ
- A ちりめんじゃこ・・・30g
- 干しいたけ・・・3枚
- にんじん・・・50g
- さつまいも・・・50g
- 油あげ・・・1枚
- 乾燥芽ひじき・・・10g

- しいたけの戻し汁・・・炊飯器の目盛まで
- 酒・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1と1/2
- 塩麴・・・大さじ1と1/2
- 煎りごま・・・適量
- 細目のねぎ(輪切り)・・・2本

作り方

■下準備

- 米：炊く30分前に合わせて洗い、ざるにあげておく。
- 干しいたけ：水に戻して細切りにする。
- にんじん：細切り。
- さつまいも：1.5cmの角切り。
- 油あげ：お湯で洗い横長に半分・縦に8等分に切る。
- 芽ひじき：水で5分戻して水を切っておく。

■炊く

- 炊飯器に米・合わせ調味料を入れる。
- 戻し汁を炊飯器の目盛まで入れて、その上に材料のAをのせ、平らにしてスイッチを入れる。

■盛り付け

- 炊き上がったたら器に盛りつけて煎りごまを少々ふり、細目のねぎをちらして完成。



塩麴入り揚げワンタン

材料 (4人分)

ワンタンの皮・・・30枚

■具

- 豚ひき肉・・・200g
- 長ねぎ・・・50g
- 生姜・・・1片
- A 塩麴・・・大さじ1
- 醤油・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ2
- 砂糖・・・少々
- 胡椒・・・少々

■たれ

- 酒・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1
- 水・・・大さじ2
- B 酢・・・大さじ3
- トマトケチャップ・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ4
- 塩麴・・・大さじ1
- 胡椒・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ1
- ※水・大さじ1で溶く
- ごま油・・・大さじ1/2

油(揚げ用)・・・適量

作り方

■具をつくる

- 1 長ねぎ・生姜をみじん切りにする。
- 2 ボウルに豚ひき肉とAを入れ、手で粘りが出るまでよく練り混ぜ、長ねぎと生姜を加えてざっくりと混ぜる。

■たれをつくる

- 1 小鍋にBを入れてよく混ぜ、中火にかける。
- 2 煮立ったら水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、ごま油を加えて香りをつける。

■包む

- ワンタンの皮の中央に具を小さじに山盛り1程のせ、周囲に水をつけて三角形に折り、押さえてしっかり止める。
- 残りも同様に包む。

■揚げる

- 1 フライパンに油を深さ2cm程入れて170℃に熱し、3を並べてきつね色になるまでカラッと揚げる。
- 2 油をよく切って器に盛り、2のたれを添える。

ゴーヤドリンク

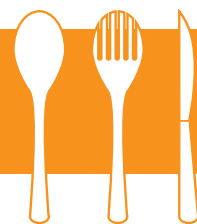
材料 (4人分)

- ゴーヤ・・・150g
- バナナ・・・1本
- 牛乳・・・200cc
- はちみつ・・・大さじ4
- レモン汁・・・大さじ1～4
- 氷・・・1カップ(200cc)

作り方

- 1 ゴーヤのワタを取り、ひと口大に切る。
- 2 ミキサーに全ての材料を入れて、よく切り混ぜれば完成。





塩麴はこんなに使える！

1. 素材の下味に使う

肉や魚介にもみ込みと、肉臭さや油っぽさ、生臭さがやわらぎ、食べやすくなります。また、やわらかく仕上がります。

2. 料理の味付けに使う

炒め物、煮物、蒸し物などの味付けに使うと、塩味がつくだけでなく、素材のうまみが引き出されます。

3. だしの代わりに使う

鍋物、みそ汁、スープ、ラーメンスープなどを作るときに入ると、だし汁やスープの素がなくてもおいしくなります。

4. ソースやたれに使う

トマトソース・ドレッシング・すし酢などを作るときに入ると、必要最低限の調味料だけで味が簡単に決まります。

5. 和え物に使う

生野菜や加熱した野菜、刺身などの素材を和えると、シンプルな料理も旨味たっぷりになります。

6. ピクルスや漬物に使う

塩の代わりに漬け汁や下漬けに使うと、短時間で漬け上がります。また旨味が増し、まろやかな味になります。

毎日の食事に次のことを頭において、自然にバランスのとれた栄養をとるようにしましょう。

①「まごわやさしい」をとり入れましょう。

②食卓に色「交通信号＋白黒」をつけましょう。

ま・・・豆類（納豆、豆腐、油あげ など）

ご・・・ごま（ねりごま）

わ・・・わかめ（わかめ、海藻類）

や・・・野菜

さ・・・魚

し・・・しいたけ（きのこ全般）

い・・・芋（さつまいも、里芋、じゃがいも、長いも など）