

かんぴょううどんパスタ

材料(4人分)

かんぴょううどん平麺(パスタ風麺) …260g
 塩 ……ひとつまみ

玉ねぎ(中または大) ……1個
 トマト ……2個
 オリーブオイル ……大さじ3
 水 ……200cc
 昆布茶 ……小さじ4
 豆乳(濃いめ) ……200cc
 パルミジャーノ(削ったもの) ……120g程度

作り方

- 1 中鍋に湯を沸かす。塩を入れ、沸騰したら麺を入れ茹でる。【約5分】
- 2 玉ねぎの皮をむき半分にしたら、縦目にスライスする。
 トマトは、へたを切り、半分にしたら、5mm程度にスライスする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、加熱し、2を入れしんなりする程度に炒める。
- 4 3に水を加え、煮立ったところで昆布茶を入れ、味を整える。
- 5 4に茹で上がった麺を入れ、絡める。
- 6 豆乳を回しかけ、お好みで胡椒等を加える。
- 7 器に盛り、最後にチーズをかけ、お好みでベビーリーフ、水菜、スプラウトなどで飾り付ければ完成。



下野汁

材料(4人分)

かんぴょう(乾燥したもの) ……4g程度
 大根 ……1/4本
 にんじん(中くらいのもの) ……1/4本
 大豆(水煮可) ……40g
 水 ……800cc
 かつお出汁 ……1袋
 昆布茶 ……大さじ1
 白だし(白醤油) ……少々

作り方

- 1 かんぴょうを3cm程度に切り、水に戻しておく。
- 2 大根・にんじんをさいの目に切り、ざるに洗い上げておく。
- 3 鍋に水・かつお出汁(出汁の素)・大豆・2を入れ煮る。
 【中火以下:ぐらぐらさせると煮崩れるため】
- 4 1を手鍋で煮る。※柔らかさを確認しておく。
- 5 3と4を合わせ、昆布茶・白だして味を整える。
- 6 器に取り分け、茹でた青味などで彩れば、完成。

かんぴょうのパルミジャーノ

材料(4人分)

かんぴょう(乾燥したもの) ……8gまたは(5cm程度のもの40本程度)
 昆布茶 ……小さじ1/2
 生クリーム ……大さじ4
 パルミジャーノ(削ったもの) ……大さじ4
 ブロッコリーまたはハーブ ……お好みで

作り方

- 1 かんぴょうを3cm程度に切り、水に戻しておく。
- 2 鍋に水600ccと1を入れ、柔らかくなるまで煮立てる。途中1回水をかえ、再度水200ccを入れ煮立てる際には、昆布茶を入れて薄味に味付けする。
- 3 2を器に盛り生クリームを回しかけ、上からパルミジャーノをかけ、彩りに季節の青野菜で飾り付ければ完成。