

M'amie

マミー克蘭

9

特集
サバイバル生活術
おうちで抹茶



関谷亜矢子の「食卓げんき印」



今月の対談ゲスト

穂 幸さん

身も心もうっとりする
素敵なひと皿を

料理／馬場香織

五感に
グッとくる
レシピ



さんまの筒煮

339 kcal

旨味が凝縮されたさんまは、
身離れもよく美味しくいただけます。
箸休めに彩り豊かな菊の花、
しし唐をどうぞ。

材料(4人分)

さんま	2尾
小麦粉	適量
油	適量
菊の花	1パック
しし唐	6本
調味料	
生姜	スライス2枚
酒	大さじ2
味醂	大さじ4
醤油	大さじ2
砂糖	少々(味を見て)

ナスのおひたし 40 kcal

キュッとねじった、やわらかなナス。
一口噛めばさわやかな薬味、
二口噛めば煮汁の味とのコラボが楽しめます。



材料(4人分)

ナス	4個
青ジソ(千切り)	10枚
おろし生姜	10g
出汁	200ml
砂糖	小さじ3
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
醤油	大さじ1と1/2

作り方

- 1 ナスはへたを残してがくを取り、天地は切らないように5mm幅に茶せんのように切り目を入れる
- 2 水気を拭いて180度ほどの高温の油(分量外)で揚げる
- 3 鍋に出汁を煮立て、砂糖と②のナスを入れ、3分ほど煮る
- 4 塩・酒・醤油を入れ、10分煮て火を止め、粗熱が取れるまで漬けておく
- 5 器にナスをねじりながら縦に盛り、青ジソ、おろし生姜をのせ、煮汁をはる



作り方

- 1 さんまの頭・尾・内臓を除き、きれいに洗ったら水気を切り、4等分する。酒小さじ1、醤油大さじ1、おろし生姜 20g(各分量外)で下味をつけておく
- 2 小麦粉をまぶし、油でしっかり焦げ目がつくまで揚げたら、煮たてた調味料に入れ、汁けがなくなるまで煮つける
- 3 菊の花を酢水(分量外)で茹で、しっかり水気を絞り醤油少々(分量外)で下味をつけ、ラップと巻きすを用いて筒状にしっかり固め2~3cm長さに切りそろえる
- 4 しし唐を焼いて、②に3分ほど入れ味を含ませる

さわにわん 沢煮椀

158 kcal

秋、沢に集まる草木のようすが表現された汁物。
見栄えはもちろん
味にも日本の秋が詰まっています。



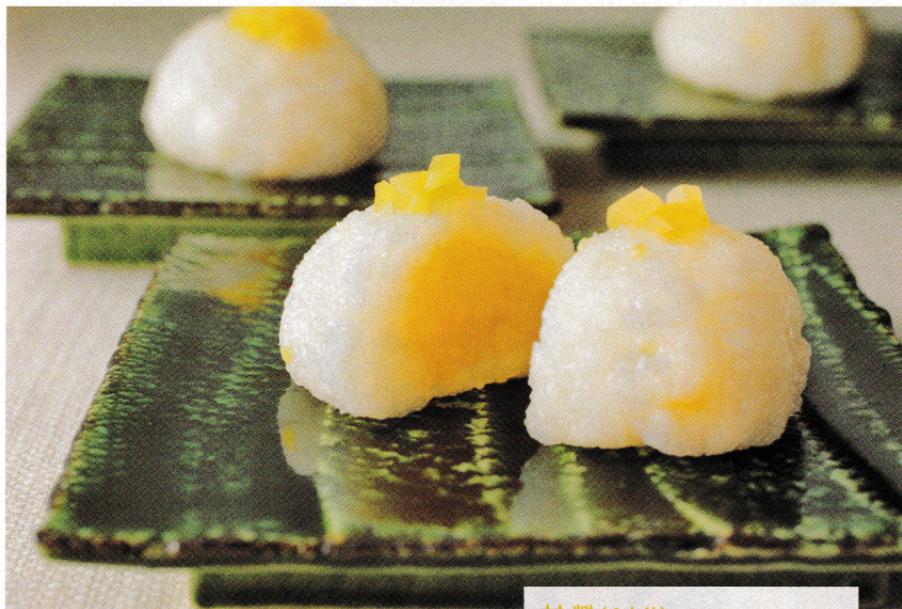
作り方

- ① 出汁を沸騰させた鍋に、豚肉、人参、ごぼうを入れる
- ② ①が煮立ったら、きくらげ、かぶ、小松菜、とうふを入れ、醤油と塩を加えながら味を調える
- ③ 椀に盛り、好みで胡椒を振る



材料(4人分)

豚ばら肉…………… 100g (5mm幅の千切り)	小松菜…………… 1株 (茎の部分を3cm長さに切る)
人参・ごぼう…………… 各100g (極細千切り)	お料理向き森永とうふ… 1/2丁 (7mm角5cm長さの細切り)
きくらげ…………… 7g (戻してきれいに洗い石づきを取って千切り)	出汁…………… 600ml
かぶ(千切り) …… 2個	醤油…………… 小さじ2
	塩…………… 小さじ1/2
	胡椒…………… 適宜



栗の道明寺 151 kcal

もっちりした皮の中には、
さらりとした甘さの栗あんがたっぷり。
秋の甘味を手作りで！

材料(4人分)

道明寺粉	60g
水	75ml
砂糖	15g
塩	少々
栗甘露煮	9個

作り方

- ① 蒸し器に入るボウルで道明寺粉に水を加えよく混ぜて10分おく
- ② ①を蒸し器に入れ15分蒸す
- ③ 熱いうちに砂糖・塩を入れ、よく混ぜ味をなじませたら、4等分にする
- ④ 栗甘露煮8個をプロセッサーでつぶして栗あんにしたら4等分にする。1個は3mm角ほどのみじん切りにする
- ⑤ 手を軽く濡らし③を手に取り、少し伸ばして栗あんを包み、上に栗のみじん切りを飾る



ばばかおり ● 料理研究家。76年シカゴ、79年ニューヨークでそれぞれ料理を学び、84年自宅にてクッキングサロンを開く。『何度でも作りたくなる ほめられレシピ』(角川マガジズ) シリーズほか著書多数。テーブルウェア大賞では、コーディネート部門に6回入選する実績を持つ。水産庁長官任命お魚かたりべ、スパイスコーディネーター、チーズプロフェッショナル、おさかなマイスターなど数々の資格を持つ。