

イワシのレモンマリネ

材料(4~5人分)

イワシ(出来るだけ新鮮なもの)	15匹(スーパーでパック購入のものを適当に)
タマネギ	1個
鷹の爪(赤唐辛子)	少々
レモン	1個
酢	200CC
オリーブ油	大さじ2杯
塩	少々
胡椒	少々
砂糖	小さじ1杯

下準備

1. イワシを三枚におろし(手おろし)皮を剥く
いわしは頭とはらわたを切り落とし、水でよく洗って水けを拭く。中骨と身の間で親指を入れ、骨にそって尾のつけ根まで開く。中骨をつまみ、身を押しえながらゆっくりと中骨をはずし、尾のつけ根で折る。身を下にして頭のほうから皮をむいていく。
2. タマネギを細切りにし水に浸けておく(辛みをだすため)
3. 鷹の爪を輪切りにする
4. レモン半分をスライスする

作り方

1. 三枚におろし皮を剥いたイワシをバットに並べ、裏表ともに塩、胡椒をふっておく
2. レモン1/2の絞り汁、酢、オリーブ油、塩、胡椒、鷹の爪でマリネ液を作る
3. 水に浸けて辛みを出しておいたタマネギを2で和える
4. 1のバットに並べたいわしの上に3を液ごと均等にのせ、その上にスライスしたレモンをおく
5. 全体に味がしみるように表面をクッキングペーパーで覆い冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
6. 冷蔵庫から出して盛り付けをする。

以上

豚肉とほうれん草の豆板醤炒め

材料(4~5人分)

豚肉(薄切り)	250g
* 醤油	大さじ1杯
* 料理酒	大さじ1杯
* 片栗粉	大さじ1杯
ほうれん草	大2束
茹でタケノコ	120g
ネギ	適量
サラダ油	大さじ2杯
味の素	少々

調味液

醤油	大さじ2杯
料理酒	大さじ2杯
豆板醤	少々(好みで調整)

下準備

1. 豚肉を一口大に切り、上記*印の醤油と料理酒で味付けし、片栗粉でまぶす。
2. ほうれん草は、軽く茹でて水につけ水をよく絞った後、4cm程度に切る。
3. タケノコは薄切り、ネギは薄切りにする(今回は、切ったものを用意)

作り方

1. フライパンでサラダ油を熱して、下準備1の豚肉を色が変わるくらいに炒める。
2. タケノコとネギを加えてさらに炒める。
3. 2の野菜がしんなりしてきたら、ほうれん草入れ炒め、上記の調味液を入れて味の素を少々かけて和えて出来上がり。

以上

カボチャの梅サラダ

材料(4~5人分)

カボチャ	500g
きゅうり	1本
ロースハム	4枚
梅肉ペースト	大さじ2杯
オリーブ油	大さじ1杯
酢	大さじ1杯
塩	少々
胡椒	少々

下準備

1. カボチャは、少し皮を剥いて茹でた後、つぶす。少しさましておく。
2. きゅうりを細切りにする。
3. ロースハムを細切りにする。

作り方

1. カボチャ、きゅうり、ロースハム、梅肉ペースト、オリーブ油、酢を入れ和えて、最後に塩、胡椒で味を調え出来上がり。
- **ポピュラーなポテトサラダのポテトをカボチャに変え、少し和風に梅肉ペーストを加えたものです。

以上

. 冷やしソーメン

材料(4~5人分)

ソーメン	10束(適宜)
生姜	少々
ネギ	少々
市販のソーメンつゆ	適宜

作り方

1. 生姜をおろし金で適量すっておく。
2. ネギは細切りにしておく。(今回は切ったものを用意)
3. 鍋でたっぷりの水を沸騰させる。
4. ソーメンを入れて約2分間茹でる。(好みにより時間を調整)
5. 茹で上がったら、ザルに移しお湯を切り、その後、ごしごし水洗いする。(十分ぬめりを取る感じ。)
6. 器に盛り、つゆはソーメン椀に入れて、好みですった生姜と切ったネギなどを入れて食す。

**飾り付けで、錦糸卵や椎茸などをトッピングしてもよい。今回は、極々シンプルに簡単に食べることが出来ることとした。

以上

.ワラビ餅(デザート)

材料(5人分)

ワラビ餅粉	150g
水	700cc

まぶし粉(以下を混ぜ合わせる)

きな粉	40g
砂糖	40g(多目)
塩	少々

作り方

1. 鍋にワラビ粉と水を入れて混ぜ溶かす。
2. 中火にかけて、たえず混ぜ、粘りが出てきたら弱火にして、半透明になるまでしっかり混ぜる。
3. 水で濡らしたバットに生地を入れ、表面を均一にしてラップで覆い、型ごと水で冷やし固める。
(粗熱をとってから冷蔵庫で冷やすが、長時間冷やさないことと、フリーザーで急激に冷やさないこと。)
4. 冷えて固まったら型から取りだし、一口大に切り分けてきな粉を絡める。

**市販出来上がりワラビ餅は、一般的にワラビ餅に少々砂糖を入れてある。今回の場合は、入れないのでまぶし粉の砂糖を多めにするのがベター。

以上