

◆ 夏のちらし寿司 ◆

《材料4人分》

米	2合
(A)	
酢	50cc
砂糖	大さじ1・2/3
塩	小さじ2/3
ウナギの蒲焼き	1尾
きゅうり	1本
みょうが	2個
青じそ	5~6枚
卵	2個
水溶き片栗粉	小さじ2程
塩・砂糖	少々
白ごま	大さじ1

《作り方》

- ① (A)を混ぜ合わせ、炊きたてのご飯に切るように混ぜ、冷ましておく。
- ② ウナギの蒲焼きはグリルやフライパンなどで温め、2cm角に切る。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして塩(分量外)でもみ、サッと洗って水気をしぼる。みょうがは縦半分に切って薄切り、青じそはせん切りにする。
- ④ 薄焼き卵を焼き、せん切りにして、錦糸卵を作る。
- ⑤ すし飯に③とごまを混ぜ込む。皿に盛って、錦糸卵、うなぎを飾る。

◆ じゃがいもの酢の物風 ◆

《材料4人分》

じゃがいも	2個(約300g)
人参	1/3本
きゅうり	1本
(A)	
酢	大さじ5
砂糖	大さじ2
だし汁	大さじ3
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/2
白ごま	適量

《作り方》

- ① じゃがいもは細めのせん切りにし、水に放って水気を切る。人参は、じゃがいもと同じ太さのせん切りにする。
- ② ボウルに(A)を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、人参を入れてゆで、ほぼ軟らかくなったらじゃがいもを加え、じゃがいもが透き通ったらザルにあげてしっかりと水気を切る。
- ④ ③が熱いうちに②のボウルに入れて混ぜる。時々混ぜながら冷ます。
- ⑤ きゅうりは同じ太さのせん切りにし、塩を振ってしんなりしたらサッと洗って水気を絞る。
- ⑥ ④が冷めたらきゅうりを加えて味を調べ、器に盛って白ごまを振る。

※ じゃがいもは、ゆで過ぎないように注意!

※ 残ったら、汁気を切ってマヨネーズで和え、ポテトサラダにリメイク!

◆ 豚の新生姜炒め ◆

《材料4人分》

豚薄切り肉	300g
(A)	
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
新生姜	60g
玉ねぎ	1個
ピーマン	4個
サラダ油	大さじ1
(B)	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1強

《作り方》

- ① 豚肉は3~4cm幅に切り、(A)をからめておく。
- ② 新生姜はせん切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、新生姜と玉ねぎを炒め、しんなりしたら豚肉を加えてほぐしながら炒める。肉に火が通ったらピーマンを加えてザッと炒め、(B)を入れて炒め合わせ、味を調える。

◆ トマトの和風サラダ ◆

《材料4人分》

トマト	2個(約400g)
生姜	15g
青じそ	2~3枚
鰹節	4~5g
(A)	
酢	大さじ2・1/2
ごま油	大さじ1・1/2
醤油	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/3強
粗挽き黒胡椒	少々

《作り方》

- ① トマトは6~8つのくし形に切って、それをさらに半分になり、ザルに入れて軽く水気を切る。
- ② 生姜と青じそはせん切りにする。
- ③ ボウルに(A)を入れて混ぜ、そこに生姜を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に③に①のトマトと鰹節を加えてザッと混ぜ、器に盛って青じそをのせる。