

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ34

～暑さを乗り切る さわやかメニュー～

茄子と海老の冷やしワンタン



材料 (4人分)

- 茄子・・・中1本
- 海老・・・100g
(ブラックタイガーが色よく仕上がる)
- 片栗粉・・・大さじ1
- しょうが・・・すりおろして小さじ1
- ごま油・・・小さじ2
- オイスターソース・・・小さじ1
- 紹興酒・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々
- ワンタンの皮・・・30枚

〈タレ〉・・・刺身醤油(または醤油) 1:酢 1

作り方

1 ワンタンの中身を作る

なすは皮をむいて水につけ、アクを取る。

蒸し器に入れて10～15分ほど蒸し、竹串がスッと通るくらいまで柔らかくする。

その後そのまま冷ます。

Point! 海老との温度差をなくすため、しっかり冷ましてしょう。

冷ましたなすをみじん切りにしておく。

海老は殻と背ワタを取って、細かく叩く。

なすと海老、その他の調味料類を全部ボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。



2 具を包むの続き...



半分に折って先ほど水を付けたところをくっつける。



三角の上をつまんだまま...

両端を寄せる。

外側のこの部分に水を付ける。



水を付けた部分でくっつける。



3 茹でて、冷やす

大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、熱湯の中に2を落とす。浮き上がってきたら、その後1～2分茹で、氷水の中に落として冷やす。



2 具を包む

ワンタンの皮に1で準備した具を包む。

Point!

スプーンに油を付けておくと具を取りやすくなります。



ここに少し水をつけます。

Point!

具はあまりたくさん入れすぎないようにしましょう。

4 仕上げ

十分に冷えたら器に盛り付ける。青しそなどを添えて涼しげに演出しましょう。



タレは刺身醤油(または醤油)と酢を1:1の割合で混ぜ、それを付けていただく。

ピリ辛白和え



材料 (4人分)

- 木綿豆腐・・・1丁
- 貝割れ大根・・・1パック
(または夏の葉野菜)
- こんにゃく・・・1/2丁
- 白炒りゴマ・・・1/2 CUP
- 砂糖・・・大さじ1
- 白味噌・・・大さじ1～1.5
- 豆板醤・・・小さじ1/2
- 黒炒りゴマ・・・小さじ2



作り方

- 豆腐をまな板の上に載せ、その上に布巾をかぶせて、またその上にまな板を載せ、少し斜めに傾けて水切りをする。
- こんにゃくは横2つに切って5mm角に切り、乾煎りして水分を飛ばす。貝割れ大根は1～1.5cm長さに切る。
- すり鉢で白炒りゴマを搗る。ゴマが9分通り細かくなってしっとりしたら、砂糖、味噌、豆板醤を加えてすり混ぜる。
- 豆腐を半分、手で潰しながら入れ、すりこ木で潰して調味料と混ぜる。残りの半分を加え、豆腐の固まりがやや残るぐらいに混ぜる。
- こんにゃく、貝割れ大根を加えて軽く混ぜ合わせる。味噌の塩気や豆腐の量、豆腐の水の切り方によって味が違って来るので、味見をして調整する。
- 器に盛り付け、黒ゴマを散らす。



こんにゃくは乾煎りするとプリプリに

