

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46

～野菜をいっそうおいしく食べる～

ネバーギブアップ

～粘り気のあるものを食べて、夏を乗り切ろう



材 料

- モロヘイヤ・・・100g
- 長芋・・・150g
- オクラ・・・80～100g
- ハマチ・サーモン・イカ（刺身用短冊）・・・各100g

《トロトロドレッシング》

- 昆布・・・10g
- 水・・・100cc
- 酢・・・大さじ3
- 醤油・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ1/2

- 刻み海苔・・・適量
- 柚子こしょう（またはわさび）・・・少々

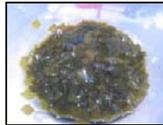


作り方

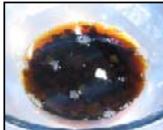
1 トロトロドレッシングを作る

昆布をサッと水洗いしてふき取り、少し柔らかくなったら1cmぐらいの正方形に切る。

100ccの水に漬けて15～30分ぐらい置いておく。



昆布がトロトロになったら他の調味料を混ぜ合わせる。（砂糖が溶けるまで）



Point! このドレッシングは冷蔵庫で保存すれば日持ちします。

2 モロヘイヤを茹でる

モロヘイヤは葉だけを取り、洗う。



熱湯でサッと短時間茹で、冷水に取って色止めする。

水気を絞って軽く刻んでおく。



3 その他の材料を切る

長芋、ハマチ、サーモン、イカをそれぞれ1cm角に切りそろえる。



オクラは塩でかるく表面をこすって、1cm幅に切る。



4 ドレッシングで和える

和える直前にトロトロドレッシングの中にお好みの分量の柚子こしょう（またはわさび）を入れ、混ぜ合わせる。

2と3をドレッシングで和える。



涼しげな器に盛り付け、刻み海苔を振り掛けて出来上がり。



タコとカボチャのニンニクしょうゆ炒め



材 料

タコ・・・・・・・・・・200g
カボチャ・・・・・・・・250g
揚げ油・・・・・・・・適量
小麦粉・・・・・・・・適宜
枝豆（またはインゲンなど、青味野菜）・・・・100g
パプリカ（赤）・・・・1/2個
ニンニク・・・・・・・・2かけ
オリーブオイル・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々



作り方

1 カボチャはピーラーで適宜皮をまだらにむき、2cm角に切って塩、こしょう、小麦粉をまぶす。

Point! カボチャは200ccの湯で5分ほど茹でると軟らかくなって切りやすい。余裕があれば面取りしておく。これもピーラーでやると楽。

パプリカも2cm角に切っておく。



2 油を170度に熱し、1のカボチャを揚げる。竹串で刺してスッと通れば良い。続いて、パプリカをサッと素揚げする。油にくぐらせる程度で良い。



3 タコは、食べやすい大きさにブツ切りにしておく。

4 枝豆は軽く塩もみし、200ccの沸騰した湯の中に入れ、蓋をして強火で5分、蒸し茹でにする。うちわで扇いで冷まし、皮をむいておく。
（インゲンの場合は、熱湯で4分茹でて、冷水で色止めする）



5 フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒めた後、カボチャを炒め、タコとパプリカを加えて炒める。



6 オイルが色艶良く野菜に回ったら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。最後に枝豆を加えて軽く混ぜ、出来上がり。