

健康的な和食を作ろう

夏の一汁二菜

飯 とうもろこしご飯  
汁物 冷や汁  
主菜 鰯となすの煮つけ  
副菜 もずくと夏野菜の酢の物  
デザート トマトジュースの寒天寄せ

計量スプーン 大さじ 15ml 小さじ 5ml

1. とうもろこしご飯 電気炊飯器で全体分作ります。

材 料(4人分[5人分])

うるち米 300g (約2合) [375g]  
とうもろこし 1本  
塩 小さじ1[小さじ1強]



<作り方>

- ① 米は、研いで何度か水を替えて水気を切り、2合の目盛りに合わせて水を入れ、30分から1時間そのまま置いて浸水させる。
- ② とうもろこしは皮をむいて根元を切り落とし、実をむきやすくするために半分に切る。まな板の上にとうもろこしを縦に置いて手で安定させて、芯のまわりの実を包丁で切り落とす(とうもろこしを回転させながら)。
- ③ 浸水後に、塩小さじ1を加えてやさしく混ぜ溶かす。
- ④ ②のとうもろこしの実と芯を上を広げて炊飯する。普通コースの炊飯を選択する。
- ⑤ ごはんが炊き上がれば、芯を取り出して底からさっくりと混ぜ合わせる。

2. 冷や汁

材 料(4~5人分)

サバ缶詰(味噌煮) 160g  
きゅうり 1本  
青じそ 2枚  
味噌 大さじ1(サバ缶詰の味により増)  
白すりごま 小さじ2  
氷 適宜



<作り方>

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々をふって5分おく。手でもみ、水分をしっかり絞る。青じそは千切りにする。
- ② サバ缶をボウルに入れて軽くほぐし、きゅうりと味噌を混ぜ、氷と冷水500ml(分量外)を加えて混ぜる。白ごますりごまと青じそを加える。

### 3. 鰯となすの煮つけ

材 料 (4人分) [5人分]

アジ	4尾[5尾]
長なす	1本
生姜	1かけ
鷹の爪	1本



魚の煮汁

醤油 (濃口)	60ml 大さじ4[大さじ5]
みりん	60ml 大さじ4[大さじ5]
砂糖	大さじ3~4[大さじ4]
日本酒	120ml
水	180ml

<作り方>

- ① 長なすは水で洗って、ヘタを切り取り、5cm くらいに切る。これを縦方向に切る。細い部分は 6~8 等分、太い部分は 10~12 等分にする。切ったら水につけてアク抜きする。
- ② 生姜はよく洗って、皮をむかずに薄切りにする。
- ③ 鷹の爪はヘタを切り、種をとっておく。
- ④ 鰯を水であらう。最初に表面を包丁の刃先でこすってウロコを落とし、その後にゼイゴを切り取る。エラフタを開いてエラを引き出す。腹は頭を左、腹を手前にした時、上になる面の下の方を切り開く。そこからワタを抜き、流水で洗う。飾り包丁 (身に切れ目を 3~4 本) 入れる。腹は身が薄いので浅く切り込む。
- ⑤ ④の鰯を霜ふりにする: フライパンにたっぷりの湯を沸かし、ボウルに冷水を用意する。湯が沸騰したら、さし水をして沸騰を止める。ここに鰯を 2~3 秒漬けて冷水に入れる。その後、流水で流しながら表面を優しくこすり、ヌメリや汚れ、血を洗い流す (臭みをとる)。
- ⑥ フライパンに魚の煮汁を入れて煮立てる。ここに⑤の鰯を入れる。鰯を入れる時は盛り付ける時に上になる方を上向きに入れる (頭が左、腹が手前)。尾ひれがフライパンに張り付かないように、間にくっつかないようアルミホイルを挟む。
- ⑦ ⑥に鷹の爪となすを入れる。アルミホイルを鰯に沿うように、ピッタリとかぶせて煮る。火加減は沸騰した煮汁でアルミホイルの落とし蓋がゆらゆらと揺れるくらいで、5分煮る。
- ⑧ 5分煮たら生姜を入れる。生姜を入れてアルミホイルでピッチリ落とし蓋をして、あと 3~4 分煮る。
- ⑨ なすや生姜がを脇に避け、先に鰯の頭を左、腹が手前に盛り付ける。なすと生姜を手前



に盛り付け、煮汁をかけたらできあがり。

#### 4. もずくと夏野菜の酢の物

材 料 (4人分) [5人分]

もずく	120 g	
トマト	80 g (約1個)	
オクラ	2~3本	
生姜	4 g	
青しそ	2枚	
◆酢		大さじ1
◆薄口しょうゆ		大さじ1
◆砂糖		小さじ2
塩	適宜	



<作り方>

- ① ◆の材料は合わせておく。
- ② もずくはさっとお湯に通し、水洗いして食べやすい長さに切る。トマトは1.5 cm角に切る。
- ③ 生姜は薄くスライスして細切り(針しょうが)、青しそは縦半分に切って千切りにする。
- ④ オクラは塩で板ずりし、うぶ毛を取り除いた後水洗いしてさっとお湯でゆがき、5 mm程度の斜め切りにする
- ⑤ ②と③を①で和えたらできあがり。

#### 5. トマトジュースの寒天寄せ

材料 (1台分)

水	100ml
粉寒天	4g
トマトジュース (無塩)	250ml
はちみつ	大さじ2
レモン汁 (レモン)	小さじ2
ミントの葉	適量



- ① 粉寒天と定量の水を入れ、ふやかしてから火にかけて2分以上沸騰させて煮溶かす。
- ② 火を止め、①にトマトジュースとはちみつとレモン汁を入れ、泡立て器で均一にしてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 荒熱をとり(45℃くらいにさまして)、型に入れて、冷やし固める。あればミントの葉などを飾る。