

## 新じわもんで健康づくり (主食)

### 1. 太胡瓜と蒸し鶏のさっぱり寿司

( 材料=4人分 )

( 作り方 )

①太胡瓜	1/2 本
塩	適量
ご飯	4人分
寿司酢	4人分
茗荷	2個
甘酢	適量
卵	1個
塩、砂糖	各少々
サラダ油	少々
②鶏ムネ肉	100g
塩、日本酒	各適量

- ① 鶏肉に塩を振り鍋に入れ、水と酒を入れて火にかけて、蓋をして蒸し煮して火を通し、手で細く裂いて、蒸し汁に浸けておきます。
- ② 温かいご飯に寿司酢を混ぜ合せて寿司飯を作り冷ましておきます。
- ③ 太胡瓜は皮をむいて縦に3等分にして種を取り、薄切りにして塩もみし、水洗いして水気を絞り、茗荷は湯通しして甘酢に漬けておき適当な大きさに刻んでおきます。
- ④ 卵を溶きほぐして塩、砂糖で味付けし、油を馴染ませたフライパンで薄く焼き、千切りにします。
- ⑤ 器に②の寿司飯を盛り、①、③、④を散らします。

### 2. 金糸瓜(そうめんかぼちゃ)の彩素麺

( 材料=4人分 )

( 作り方 )

①素麺	4～6束
②金糸瓜	200g
胡瓜又は太胡瓜	1本
塩ワカメ	50g
干し椎茸	4枚
醤油、砂糖	各大さじ1
大葉	1把
茗荷	2個
小ネギ	4本
生姜	20g
③水	300cc
薄口醤油	60cc
味醂	60cc
日本酒	30cc
かつお節	適量

- ① 鍋に③の水、調味料を入れて火にかけて、沸騰したらかつお節を入れて弱火で4～5分煮て漉し、冷まします。
- ② 金糸瓜は5cm厚さ程度の輪切りにして種を取り、外側の皮から5mmほどを切って外し、浸かる位のお湯に入れて、茹でながら解し、適度な固さになったら水洗いして食べ易い長さに切ります。
- ③ 干し椎茸はぬるま湯で戻して石突きを取り、戻し汁に醤油と砂糖を入れて煮含めて冷まし、千切りにします。
- ④ 胡瓜は千切りにし、塩ワカメは洗ってから水に浸けて戻して食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ 大葉は千切り、茗荷、小ネギはそれぞれ小口から薄切りにして水洗いして水気を絞り、生姜はすりおろします。
- ⑥ 素麺は茹でて水洗いして水気を切ります。
- ⑦ 器に⑥の素麺、②、③、④、⑤を盛りつけます。

### 3. 鰯大根ご飯

( 材料=普通のご飯茶碗で8人分 )

( 作り方 )

①鰯	2切れ
醤油、日本酒	各大さじ2
②大根	4cm長さ
人参	1/8本
生姜	10g
万能葱	4本
③米	2合
だし汁	2カップ
味噌	大さじ3
日本酒、味醂	各大さじ1と1/2
醤油	少々

- ① 鰯の骨を抜き、酒、醤油で下味を付けておきます。
- ② 大根、人参は2cm長さの短冊に切り、生姜は千切り、万能葱は5mm幅に切ります。
- ③ 鍋にだし汁を1.5カップ程度入れて火にかけて、味噌を漉し入れ、日本酒、味醂、醤油を入れて大根、人参、生姜を煮ます。
- ④ 炊飯器に洗った米を入れ、③の煮汁を入れ、足りない分水を入れて、2合のメモリに合わせ、大根、人参、生姜をのせ、上に①の鰯をのせて炊飯します。
- ⑤ 炊き上がれば、万能葱を混ぜ合わせて碗に盛ります。

### 4. 甘えびのアメリカンソーススパゲッティ

( 材料=4人分 )

( 作り方 )

①スパゲッティ	150g
塩	適量
②甘海老	10尾
ニンニク	1かけ
玉ネギ	1/6個
セロリ	1/6本
ホールトマト	1/4カップ
白ブドウ酒	25cc
水	150cc
ブイヨンキューブ	1/2個
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1と1/2
塩、コショウ	各少々
③バジル、大葉など	少々

- ① たっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティを所定の時間茹でます。
- ② 玉ネギ、セロリ、ニンニクは薄切りにしてぶつ切りにした甘海老と共にバターで炒め、小麦粉を入れて更に炒め、ホールトマト、水、ブイヨンキューブを加えて煮込み、裏ごしします。
- ③ ②を鍋に戻して再び火にかけて、塩、コショウで味を調えソースを作ります。
- ④ ③に①を入れて混ぜ合わせて温め、お皿に盛り、バジルなどのお好みのハーブを散らします。