

新じわもんで健康づくり (副菜)



なすとアカラの味噌揚げ出し

(材料=4人分)

(作り方)

①	へた紫なす	4個
	アカラ	2尾
	つるまめ	8枚
	小麦粉	適量
	揚げ油	適量
②	だし汁	1カップ
	酒、味醂	各大匙1
	味噌	大匙1
	七味唐辛子	好み

- ① なすは縦半分に切り縦に細かく切り込みを入れ、アカラは三枚に卸して小骨を抜き、つるまめは筋を取ります。
- ② 鍋に②のだし汁、調味料、アカラのあらを入れて火にかけて、弱火で5分位煮出して漉して鍋に戻します。
- ③ なすは素揚げ、アカラは小麦粉をまぶして油で揚げ、つるまめは水で溶いた小麦粉を付けて揚げ器に盛ります。
- ④ ③に②をかけ、好みに七味唐辛子をふります。

焼き椎茸と金時草のわさび和え

(材料=4人分)

(作り方)

①	金時草	1把
	椎茸	4枚
	味醂、醤油	各大匙1/2
	千切り塩昆布	適量
②	ポン酢醤油	小匙1
	わさび	小匙1/2

- ① 椎茸は石突を取って放射線状に切り、醤油、味醂をからめて、アルミホイルに包んでオーブンで焼いて冷まします。(油を入れずにフライパンで蒸し焼きにしてもよい。)
- ② 金時草は葉を摘み食べやすい大きさに切り茹でて水に取り、水気を絞ります。
- ③ ポン酢醤油にわさびを混ぜて①、②、さっと水で洗った千切り塩昆布を和えて小鉢に盛ります。