

旬の素材で  
おいしいレシピ



わかばクッキング教室

十河 絹子



各地の美味しいはまちで  
はまちの二味丼

ご飯はすし飯にしても美味



材料 (4人分)

ご飯……………2合  
はまち刺身……………一人8切れ程度

漬けダレ用

だし醤油……………大さじ3  
酒……………大さじ2  
(鍋に酒を入れ煮立たせてアルコール分を飛ばす)  
すりごま……………大さじ2

薬味(お好みで適量)

白髪ネギ……………適量  
針生姜……………適量  
細ネギ……………小口切り・適量  
きざみのり……………適量  
ごま……………適量  
練りわさび……………適量

ワンポイント

ネギや生姜などの薬味には、殺菌効果や魚の臭みをとる効果があります。また、血流促進や疲労回復、風邪予防にもなるといわれています。

作り方

- ①だし醤油、酒、すりごまを混ぜ合わせて、漬けダレをつくります。
- ②①の漬けダレに、はまちの刺身半量を15～20分漬け置きます。
- ③丼に少し冷ましたご飯をよそい、きざみのりを適量のせます。
- ④③の上に、漬けにした②のはまちの刺身と、漬けにしていない刺身を半量ずつ盛り付けます。
- ⑤さらに、お好みで薬味を適量添えて、できあがりです。

\*漬けにしていない刺身は、お好みでわさび醤油などで味付けしながらお召し上がりください。  
\*はまち以外に、ぶり、かんばち、かつお、まぐろ、サーモンなどもおすすめ。



フライパンで手軽に作れてヘルシー  
みんな大好き  
骨付き鶏

蒸し焼きした  
野菜を添えて

材料 (2本分)

鶏の骨付きもも肉……………2本  
写真は阿波吉野鶏を使用しています。

- ④
- にんにく(すりおろし)……………2片分
  - 塩……………小さじ1/2
  - こしょう……………お好みで適量
  - サラダ油……………大さじ1
  - 野菜 お好みで(じゃがいも・ブロッコリー・しめじなど)

下ごしらえ

- ①もも肉は骨に沿って切り込みを入れ、両面をフォークで刺し、④をすり込み、ポリ袋にいれて冷蔵庫で一晩おきます。

作り方

- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を皮を下にして入れ、蓋をして5分焼きます。きれいな焼き色が付いたら、ひっくり返して蓋をせずに弱火で8～10分焼きます。空きスペースで、一口大に切った野菜を焼きます。(スペースがなければ、肉が焼き上がったあとの美味しい脂と肉汁のあるフライパンで蒸し焼きにします。)
- ③②の鶏肉と野菜を盛り合わせます。

