

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

食卓が華やぐ旬のごちそう

カキのまろやかチリソース



材 料（4人分）

カキ(大粒)	16～20粒
ニンニク・生姜	各1片
ネギのみじん切り	適量
卵	1～2個
酢	小さじ1
片栗粉・揚げ油	各適量
サラダ油	大さじ1
① 酒・生姜汁	各適量
② 豆板醤	小さじ1
② ケチャップ	大さじ2
③ 鶏ガラスープ	1と1/2カップ
③ 酒	大さじ1
③ 砂糖	大さじ1/2
③ 塩・こしょう	適量
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①カキは塩水でふり洗いして汚れを取り、水気を切って④で下味をつけます。
- ②①の水気をふいて片栗粉をまぶし、180度の油で揚げます。
- ③中華鍋にサラダ油とニンニク、生姜のみじん切りを入れて中火で炒め、香りが立ったら⑥を入れて炒めます。
- ④③に②を入れて煮立ったら塩・こしょうで味を整え、②のカキを加えて1～2分煮て味をなじませます。
- ⑤④に水溶き片栗粉でとろみをつけた後、溶き卵と酢を回し入れ最後にネギを散らし、お皿に盛り付けたら完成です。
*糸唐辛子を飾ると華やかになります。
*エビ・イカ・ホタテなどでも応用できます。



新年を彩るひとくちおはぎ

彩りこはぎ

材 料（15個分）

米	1合
雑穀	大さじ1
切り餅	1個
砂糖	大さじ2(大さじ1ずつ)
塩	ひとつまみ
きなこ(砂糖・適量を合わせる)	
粒あん	200g
青のり	適量
炒りごま	適量

作り方

- ①米は洗って釜に入れて1合分の水を加え、雑穀と砂糖(大さじ1)・塩を入れ、軽く混ぜたら1cm角に切った餅を入れて通常の炊飯モードで炊きます。
- ②①に砂糖(大さじ1)を入れ、しゃもじで練るように混ぜます。粘りが出たら手に水をつけて15個に丸めます。
- ③3個は25gのあんで包み、残りは小さなあんこ玉を入れて包み、きなこ、青のり、炒りごまをまぶしたらできあがり。
*雑穀の素材感を楽しむならトッピングなしもおすすめです。