

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

香川・西讃地方のふるさとの味
なすそうめん



材料（4人分）

- なす …………… 4個
- 油揚げ …………… 1枚
- 赤唐辛子 …………… 1本
- そうめん …………… 2〜3束
- 油 …………… 大さじ2

彩り・薬味

- エビ …………… 適量
- いんげん …………… 適量
- 小ねぎ（小口切り） …… 適量
- みょうが（小口切り） …… 適量
- おろし生姜 …………… 適量

- だし汁（いりこ） …… 4カップ
- 砂糖 …………… 大さじ2〜3
- 薄口・濃口しょうゆ …… 各大さじ2
- みりん …………… 大さじ1

作り方

- ① なすは3〜4つに切り、斜めに切り目を入れ、水につけます。
- ② 油揚げを油抜きし、大きめの短冊切りにします。
- ③ 赤唐辛子は種を除き輪切りにします。
- ④ いんげんは塩ゆでし、食べやすく切ります。エビは殻と背わたを除き、さっと塩ゆでしておきます。
- ⑤ 鍋に油を入れて熱し、水気を切ったなすを加えて軽く炒めます。
- ⑥ ④を加え、煮立ったら、油揚げ、赤唐辛子を入れて煮ます。
- ⑦ なすが煮えてほどよく味がしみた頃、固めにゆでたそうめんといんげん、エビを入れ、さっとひと煮し、火を止め器に盛ります。小ねぎ、おろし生姜をのせて完成です。

*そうめんは煮えすぎないように注意しましょう。

果実のおいしさをぎゅっと閉じ込めた
とっても簡単シャーベット



材料（作りやすい分量）

- パイナップル缶詰 …………… 1缶
- マンゴー缶詰 …………… 1缶
- グラニュー糖 …………… 50g
- レモン汁 …………… 小さじ2
- 果汁100%のぶどうジュース …… 500ml
- ぶどう …………… 10粒程度

*甘味・酸味・フルーツの量などは
お好みで調整してください。

作り方

- ① パイナップルとマンゴーは缶詰から出し、それぞれ保存袋に入れ替えます。ぶどうジュースも保存袋に入れ、すべて冷凍庫で一晩凍らせます。
- ② ①を取り出して2〜3cm角に切り、それぞれフードプロセッサーにかけます。この時、マンゴーにはグラニュー糖とレモン汁を加え、ぶどうジュースにはグラニュー糖とぶどうを適量加えて、フードプロセッサーにかけ、なめらかなシャーベット状にします。（果肉感を味わいたい場合は粗めに仕上げる）
- ③ ②を容器に入れて、彩りにフルーツ、ミントなどを飾り、再び冷凍庫に入れてできあがりです。

