

ちむどんめしセミナー

オカズデザインさんに「ちむどんどん」にも出てくるあのメニューを教えてくださいました。

ミミガーとゴーヤーの ごまあえ



佐久本 真彩
キャスター

ハンダマの白和え



仲本 奈鶴季
キャスター

材 料

- ミミガー …………… 100g
- ゴーヤー…………… 1/2本
- デイル(ハーブ)… 適量
(お好みのハーブでも可)
- 練りごま…………… 大さじ1と1/2
- 白みそ …………… 大さじ1
- ねぎ油 …………… 小さじ2
- はちみつ…………… 小さじ1/2~1
- シークワサー… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2

作り方

- 1 ミミガーを沸騰したお湯で茹で、しっかり臭みを抜きます
茹でると臭み(濁り)がでえますのでお湯が濁らなくなるまで2~3回繰り返します
茹でたらしっかり水気を切る
- 2 しっかり臭みを抜いたミミガーをボウルに入れゴーヤーを加える
ゴーヤーはお好みで塩をまぶし、少しおいてから水にさらして下さい。塩をまぶしておく時間によってにがみのとれる量が変わります
- 3 練りごま ▶ 白みそ ▶ ねぎ油 ▶ シークワサー ▶ はちみつ ▶ 塩 の順に混ぜ入れていきます。
まとめて合わせても良いですが、よりなじませる為に1つずつ粘度の濃いものから合わせると◎
- 4 最後にデイル(ハーブ)を加え、盛り付けたら完成です

**冷蔵庫で30分~1時間くらい
しっかりと冷やすと味がなじむ◎**

材 料

- ハンダマ…………… 100~150g
- 島豆腐 …………… 175g
- 島豆腐は事前に水気を切り、キッチンペーパーに包んで冷蔵庫で3時間置く
- ピーナッツバター… 25g
- みそ …………… 10g
- 塩 …………… 小さじ1/2

作り方

- 1 ハンダマを茹でる(茎→葉)
- 2 茹でたハンダマは粗熱をとり、キッチンペーパーでしっかり水気を切る
- 3 ボウルに島豆腐・ピーナッツバター・塩を入れ混ぜ、ハンダマを合わせて盛り付けたら完成です

冷蔵庫で2~3時間置くとより味がなじむ◎



ちむどんどん料理監修
オカズデザイン
(OKAZ DESIGN)

吉岡秀治、吉岡知子を中心とした料理ユニット。"時間がおいしくしてくれるもの"をテーマに、シンプルで普遍的なものの作りを目指している。ドラマや映画の料理監修、器料理店「カモシカ」主宰、書籍や広告のレシピ制作など、幅広く活躍。連続テレビ小説では、「てっぺん」(2010~2011年)の料理監修、「半分、青い。」(2018年)の料理指導を担当。