

豆腐のたたきオクラ添え

<材料>

| | |
|----------|-------|
| 絹ごし豆腐 | 1/2丁 |
| オクラ | 4本 |
| かつおぶし | 適量 |
| 焼きのり | 適量 |
| だし汁 | 200ml |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| 焼き塩 | ひとつまみ |
| 水溶きかたくり粉 | |
| かたくり粉 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ3 |



◆昆布だしの作り方

1 水1000mlに対し、昆布20gを入れておいて置く。

◆だし汁の作り方

- 1 鍋に、昆布だし1000mlを昆布ごと入れ、だしパック2袋加え沸騰させる。
- 2 3~4分沸騰したら、だしパックを取り除き火を止め完成。

<作り方>

- 1 鍋にだし汁を入れ火をつけ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、焼き塩をひとつまみ加え沸騰したら混ぜながら水溶きかたくり粉を少しづつ加えとろみをつける。
- 2 1にとろみがついたら、氷水で冷やしておく。
- 3 オクラは、粗塩でもんでからガクを切り落とし、縦半分に切り沸騰した湯で1分30秒ほどゆで氷水に上げる。
- 4 1のオクラの種を取り除いたら、包丁で細くなるまで丁寧にたたき途中で焼き塩をひとつまみ加え、さらになめらかにする。
(※たたきオクラのポイントは、軟らかめにゆで種を丁寧に取り除いておくこと。)
- 5 豆腐は、5ミリ幅に切り器に盛る。
- 6 豆腐に2のだし汁をかけ、叩きオクラをのせ、かつおぶし、のりをトッピングして完成！

いわしの梅煮

<材料>

| | |
|-------------------------------|-------|
| いわし | 2匹 |
| ししとう | 4本 |
| しょうが | 1片 |
| 梅干し | 2コ |
| 昆布(5~6cm角) | 1枚 |
| 酒 | 200ml |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 昆布だし | 400ml |
| (※豆腐のたたきオクラ添えて 作ったものと同じもの) | |



<作り方>

- 1 いわしは、包丁でウロコを取り、頭を落として腹の下側の硬い部分を切り取り、切り口から内臓をかき出す。流水でよく洗い、ふきんで水けをふき取る。
(※いわしは、血が臭みの原因なのでよく洗い、ふき取るのがポイント。)
- 2 圧力鍋に昆布を入れ、その上に1のいわしを並べ、酒、昆布だし、梅干しをちぎって加え濃口しょうゆを入れたら強火にかける。
- 3 しょうがは、よく洗い皮付きのままスライスし、2が沸騰し1分ほど煮立ててから加え圧力鍋の蓋をする。
- 4 圧力鍋の加圧が始まったら、火加減を弱火し20分ほど加熱したら火を止める。
- 5 器に、網焼きしたししとうと4のいわしを盛り付けたら出来上がり♪

ふわふわ卵のスープ

<材料>

| | |
|--------|-------|
| 卵 | 5コ |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| 長ねぎ | 5cm |
| オクラ | 3~4本 |
| だし汁 | 580ml |
| 焼き塩 | 少々 |
| 薄口しょうゆ | 少々 |
| かたくり粉 | 大さじ2 |



<作り方>

- 1 オクラは、粗塩でもんでからガクを切り落とし、縦半分に切る。
- 2 油揚げは、横半分に切り5ミリ幅に切る。長ねぎは、小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁400ml入れ火をつけ、薄口しょうゆ、焼き塩を加え味をつける。
- 4 3のだし汁が沸騰したら、1と2を入れオクラに火が通ったら止める。
- 5 冷やしただし汁180mlに、卵、焼き塩少々とかたくり粉を加えよく混ぜ合わせる。
- 6 5を約100mlを4つの器に分けて入れ、600wの電子レンジで2分30秒ほど加熱する。
- 7 器に5の卵を入れ、3のスープを盛り付けたら完成。