

しまね和牛とフルーツマトの味噌汁

料理研究家 高野愛美

< 材料(2人分) >

・しまね和牛こま切れ	80g	・三つ葉(お好みで)	適量
・フルーツマト (ミニトマト)	4~6個		
・生姜	5g		
・昆布だし	350ml		
・味噌	大さじ2		

< 下準備 >

- ・しまね和牛は食べやすい大きさに切る。
- ・生姜は千切りにする。

< 作り方 >

①フルーツマトを湯むきする。

1. フルーツマトのへたを取り、へたの反対側に包丁で切れ目を優しく一本入れる。

※竹串か爪楊枝を使って穴を開けても良い。

2. 鍋にお湯を沸かし、フルーツマトを入れる。

3. 皮がはがれてきたら冷水にあげる。

4. 皮をむく。

②鍋に昆布だしを入れ、沸騰させる。

③しまね和牛、フルーツマト、生姜を加え、しまね和牛に火が通るまで加熱する。

※途中アクが出てきたら、すくい取る。

④味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

※使う味噌によって塩味が異なるので、味見をしながら加える量を調節する。

⑤器に盛り付け、お好みで刻んだ三つ葉を添える。

のどぐろ干物のバター焼き

料理研究家 高野愛美

< 材料(2人分) >

・のどぐろの干物	2尾	・菜種油	大さじ1と1/2
・酒	小さじ1	・濃口醤油	小さじ1/3
・こしょう	少々	・長いも	50g
・薄力粉	適量		
・にんにく	1かけ		
・有塩バター	20g		

< 下準備 >

- ・のどぐろの干物は冷凍の場合、解凍しておく。
- ・長いもは皮をむいて厚さ1cm程度の半月切りにする。
- ・にんにくは薄切りにしておく。

< 作り方 >

- ①のどぐろに酒をまわしかけ、5分程度置いておく。
※酒を振ることで、身がふっくら焼きあがります。
- ②のどぐろの水気をキッチンペーパーで拭き取ったら、こしょうを振り、両面に薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに有塩バター、菜種油、にんにくを入れたら、中火で熱する。
- ④にんにくの香りが立ってきたら、のどぐろを身の方から入れ、こんがり焼き色が付くまで焼く。
- ⑤片面が焼けたらひっくり返し、もう片面もこんがり焼き色が付くまで焼く。
※途中、油をのどぐろにまわしかけながら焼くと、より美味しく仕上がります。
- ⑥のどぐろを器に盛り付け、残った油で長いもを焼く。(ソテーする)
- ⑦仕上げに濃口醤油で味付けをし、のどぐろと一緒に盛り付ける。

黒米と西浜いもの土鍋ご飯

料理研究家 高野愛美

< 材料(4人分) >

・米	2合	・塩	小さじ1
・西浜いも	200g	・黒ごま(お好みで)	適量
・黒米	小さじ2		
・水	400ml		
・だし昆布	2g		
・酒	小さじ2		

< 下準備 >

- ・さつまいもは皮ごと1cm幅程度のさいの目切りにする。
切った後は水に5分程度浸けておく。

< 作り方 >

- ①土鍋に洗って水気を切った米、黒米、水(400ml)を加え、そのまま30分程度置く。
※米全体が白っぽくなるまで置いておく。
※炊飯器で炊く場合は、炊飯釜にて同様に行う。水の量は炊飯釜の目盛りに合わせる。
- ②①に酒、塩を加えて混ぜ合わせたら、水気を切ったさつまいもをドーナツ状になるようにのせる。
- ③だし昆布をのせ、ふたをして強火で加熱する。
※炊飯器の場合は普通炊飯する。
- ④沸騰したら弱火にし、11～12分加熱する。
※土鍋によって炊き時間が異なるので、様子を見ながら調節する。
- ⑤火を止め、10分程度蒸らしたら、全体を優しく混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、お好みで黒ごまを散らす。

マコモタケと椎茸の金平

料理研究家 高野愛美

< 材料 (2~4人分) >

・まこもたけ	170g (可食部)	・かつおぶし	2g
・椎茸 (大)	2枚		
・菜種油	大さじ1と1/2		
・酒	大さじ1		
・濃口醤油	大さじ1		
・砂糖	小さじ1		

< 下準備 >

- ・まこもたけは緑色の硬い皮をむき、小さめの乱切りにする。※白い部分のみ使用する。
- ・椎茸は半分に切り、厚さ5mm程度の薄切りにする。

< 作り方 >

- ①フライパンに菜種油を入れて中火で熱したら、まこもたけ、椎茸を加えて、火が通るまで炒める。
- ②酒、砂糖、濃口醤油を入れ、調味液が少なくなるまで炒める。
※お好みで輪切りした鷹の爪を加えても良い。
- ③火を止め、かつおぶしを振りかけ、混ぜ合わせる。

あご野焼きのおろし和え

料理研究家 高野愛美

< 材料 (2~3人分) >

- ・あごのやき 90g
- ・菜種油 小さじ2
- ・大根 (皮なし) 160g
- ・醤油 適量
(又はポン酢)

< 下準備 >

- ・あごのやきは厚さ2~3mm程度のいちよう切りにする。

< 作り方 >

- ①フライパンに菜種油を入れて中火で熱したら、あごのやきを加え、炒める。
※焼き色が付くまで炒める。
- ②大根おろしを作り、ざる等を使って軽く水気を切ったら、炒めたあごのやきと混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付け、お好みで醤油、又はポン酢をかける。

しじみの美肌サラダ

料理研究家 高野愛美

＜ 材料（2～3人分） ＞

・しじみ（殻付き）	260g	・菜種油	大さじ2
・酒	50ml	・酢	小さじ1
・キャベツ	100g	・塩	小さじ1/2
・人参	30g	・こしょう	少々
・ブロッコリー	50g	・砂糖	小さじ1/3
・にんにく	1かけ		

＜ 下準備 ＞

- ・しじみはよく洗い、砂抜き済みでないものは砂抜きしておく。
 1. 塩分濃度1.5%程度の塩水を用意する。
 2. しじみをバットやボウルに重ならないように広げ、塩水を注ぐ。
 3. アルミホイル等で覆い、2～3時間程度置く。
 4. 砂を吐き出していることが確認できたら、ざるにあげる。
- ・キャベツは1～2cm幅の色紙切りに、人参は小さめの乱切りにする。
- ・ブロッコリーは小房に分け、さらに食べやすい大きさに切り分ける。
- ・にんにくは薄切りにする。

＜ 作り方 ＞

- ①鍋にしじみ、酒を入れ、ふたをして中火で酒蒸しにする。
しじみの口が開くまで加熱する。
- ②一度しじみを取り出し（出てきたエキスを）、そのままの鍋に菜種油、にんにくを入れ、中火で熱する。
※しじみは乾燥しないようにラップ等しておく。
- ③にんにくの香りが立ってきたら、キャベツ、人参を加えて炒める。
- ④キャベツ、人参に油が馴染んできたら、しじみのエキスを鍋に戻し、ふたをして弱火で加熱する。
キャベツや人参がやわらかくなるまで加熱する。
- ⑤ブロッコリーを加え、ふたをして3分程度加熱する。
- ⑥酢、塩、こしょう、砂糖を入れて味付けしたら、しじみに戻し入れ、混ぜ合わせる。
※一度冷ますと味が馴染んでより美味しくなります。

いずも美人お目覚めスムージー

料理研究家 高野愛美

< 材料 (2~3人分) >

・いちじく	2個	・レモン汁	大さじ2
・フルーツマト	30~40g		
(ミニトマト)			
・甘酒	100ml		
・はちみつ	小さじ2		
・水	100ml		

< 下準備 >

- ・フルーツマトはへたを取り、冷凍しておく。
- ・いちじくは皮をむく。

< 作り方 >

- ①ミキサーにいちじく、冷凍したフルーツマト、甘酒、はちみつ、水、レモン汁を入れ
フルーツマトの皮が細くなるまで攪拌させる。
※甘酒の量やレモン汁の量はお好みで調節してください。

シャインマスカットのはとむぎ茶ゼリー

料理研究家 高野愛美

< 材料 (2~3人分) >

・はとむぎ茶	200ml
・はちみつ	20g
(又は砂糖10g)	
・シャインマスカット	80g
〔・粉ゼラチン	3g
・水	小さじ2

< 下準備 >

- ・シャインマスカットは5mm幅程度のさいの目切りにする。
※細かく切ったほうがより美味しく仕上がります。

< 作り方 >

- ①水に粉ゼラチンを加えてよく混ぜ合わせ、ふやかしておく。
※粉ゼラチンに水を加えるとダマになりやすいので、必ず水に粉ゼラチンを加えること。
- ②小鍋にはとむぎ茶、はちみつ(又は砂糖)を入れ、中火にかける。
※時々ヘラ等で混ぜながら加熱する。
- ③湯気が出てきたら火を止め、ふやかしておいた粉ゼラチンを加える。
粉ゼラチンを溶かすように混ぜ合わせる。
- ④粉ゼラチンが溶けたらシャインマスカットを加え、氷水で鍋ごと冷やしながらか混ぜ合わせる。
- ⑤冷えてとろみがついてきたら、容器に流し入れ、ラップ等をして冷蔵庫で冷やし固める。
※とろみをつけることでマスカットが底に沈むのを防ぎます。