

Cooking 料理



簡単に作れる

夏休みの昼ごはん

いよいよ夏休み。

にぎやかなのは楽しいけれど、毎日の昼ごはんの準備が悩みどころ。そんなときにさっとできる、栄養満点のレシピをご紹介します。

夏野菜とアサリの冷たいスパゲティ 約250kcal(1人分)

材料(4人分)

スパゲティ300g、ナス3個、トマト3個、オクラ12本、アサリ24個、オリーブオイル大さじ6、白ワイン大さじ3、ニンニク(みじん切り)小さじ4、バジルの葉10枚、エキストラバージンオリーブオイル大さじ3、塩・コショウ適量

作り方

- ① ナスは皮をむいて縦半分に切ります。熱したフライパンにオリーブオイルをひき、焦がさないようにふたをして両面5分ずつ焼きます。
- ② ①をバットやキッチンペーパーに置いて油を切り、細かく刻んでおきます。
- ③ トマトは湯むきして細かく刻み、オクラは塩ゆでして1cm幅に切ります。
- ④ アサリは塩水(水1ℓに塩小さじ2杯程度)に2~3時間漬けて砂抜きしておきます。その後、アサリの殻同士をこすりつけて殻の表面をきれいにします。

- ⑤ 鍋に④のアサリと白ワインを入れ、水をアサリがかぶるぐらいに注ぎます。
- ⑥ ⑤を火にかけてアサリの口が開いたらアサリの身を取り出します。アサリの身と⑤に残った汁をボウルに移して冷蔵庫で冷やします。
- ⑦ ⑥に②③、ニンニク、塩・コショウ、エキストラバージンオイルを加えてよく冷やします。
- ⑧ 塩を加えた湯でスパゲティをゆでます。
- ⑨ ⑦に水気を切ったスパゲティを加え、ボウルの底を氷水に当てて冷やしながら混ぜます。
- ⑩ よく冷やした皿に盛り付け、バジルを散らします。

ポイント スパゲティは細いものを使うと、具や調味料とからまりやすいのでおすすめです。⑨でスパゲティを加えたら氷水に当てて素早く冷やしてください。ゆっくりと冷やすとスパゲティのこしがなくなります。

料理指導

内田ゆみ

ゆみ料理工房主宰



うちだ・ゆみ 京都女子大学食料学卒業後、管理栄養士として活躍。大阪女子大学主催の料理研修グループに入り、各プロについてさまざまな料理の指導を受ける。1964年に「ゆみ料理工房」を開校し、現在に至る。講演、料理サークルの指導、給食コンサルタントをこなすかわら、KBSのラジオ、テレビ番組に出演。

京都市伏見区深草中之島町33-7
Tel. 075-641-2082
http://www.tia-net.com/yumi/



トーステッド・オープンサンドイッチ 約138kcal(1人分)

材料(4人分)

食パン(8枚切り)4枚、ハム160g、ピーマン2個、ゆで卵2個、トマト1/2個、おろしたまねぎ小さじ2、粉チーズ小さじ2、マヨネーズ大さじ4、レモン汁適量、バター適量、塩・コショウ適量

作り方

- ①食パンは4等分に切って、軽くトーストし、冷めてからバターを薄く塗っておきます。
- ②ハムとピーマンは約7mmの角切りにします。
- ③トマトは皮と種を取り、約7mmの角切りにします。軽く汁気を切り、塩・コショウをふっておきます。

- ④ゆで卵は粗みじん切りにします。
- ⑤マヨネーズに、おろしたまねぎとレモン汁を加えて混ぜます。
- ⑥⑤に②③と④の2/3量を加えます。
- ⑦①に⑥を平らにのせ、残りのゆで卵、粉チーズをふり、オープンで5~6分焼きます。

ポイント トーストした食パンにバターを塗ると、食パンにのせた具の水分が染み込みにくくなり、カリッと焼き上がります。



田舎風冷製スープ 約95kcal(1人分)

材料(4人分)

ニンジン80g、ネギ2本、たまねぎ80g、セロリの茎10cm、ジャガイモ100g、パセリ適量、ブイヨン2ℓ、サラダ油適量、塩・コショウ適量

作り方

- ①ニンジン、たまねぎ、セロリは約1cmの角切りにし、ネギは1cmの長さに切ります。
- ②ジャガイモは約1cmの角切りにし、水にさらしておきます。
- ③鍋にサラダ油をひき、①を中火で約3分炒めます。

- ④③にブイヨンを注ぎ、②を加えたら強火にして煮立てます。
- ⑤煮立ったらアクを取り、弱火にして塩・コショウで味を整えます。
- ⑥冷めたら器に盛り、みじん切りのパセリを散らし、好みで氷を1~2個入れます。

ポイント ジャガイモは小さく切りすぎると、煮くずれてスープをにごらせます。氷を入れる場合は味付けを少し濃いめにしてください。



ちりめんじゃこ入りドライカレー 約304kcal(1人分)

材料(4人分)

ご飯600g、貝柱2~4個、ちりめんじゃこ80g、たまねぎ120g、ニンジン60g、ピーマン2個、パセリ適量、カレー粉大さじ3、白ワイン大さじ3、サラダ油適量、塩・コショウ適量

作り方

- ①たまねぎ、ニンジン、ピーマンを粗みじん切りにします。
- ②貝柱は粗みじん切りにし、キッチンペーパーなどで軽く水気を切ります。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひいて、ちりめんじゃこを中火で炒め、カリッとしてきたら①②、カレー粉を加えます。

- ④③にあたたかいご飯を加え、ほぐれてきたら白ワインを鍋肌から回し入れ、さらに炒めます。
- ⑤塩・コショウで味を整え、皿に盛り付けてみじん切りのパセリを散らします。

ポイント 野菜はミックスベジタブル(冷凍)で代用できます。冷凍の貝柱を使う場合は、解凍してから粗みじん切りにし、軽く水気を切ってください。ご飯は硬めのものを使うとバラッと仕上がります。



グレープフルーツゼリー 約140kcal(1人分)

材料(4人分)

グレープフルーツ2個、砂糖120g、水~~200cc~~^{200cc}、ゼラチン20g、コアントロー(オレンジリキュール)大さじ2

作り方

- ①ゼラチンに水(分量外)を加えてふやかしておきます。
- ②グレープフルーツは縦半分に切り、果汁を絞ります。内側に残った皮をきれいに取り除き、ゼリーを入れる器として使用します。
- ③②の果汁が~~200cc~~⁴⁰⁰に満たない場合は水(分量外)を加え~~200cc~~⁴⁰⁰にします。

- ④小鍋に水と砂糖を入れて煮溶かし、火を止めて①を加えます。
- ⑤④をボウルに移し、③とコアントローを加え、ボウルの底を氷水に当ててとろみがつくとまで冷やします。
- ⑥②の半分にしたグレープフルーツの皮四つに均等に⑤を流し入れます。
- ⑦⑥が固まったら、湯でぬらした包丁でそれぞれ4等分に切ります。

ポイント ゼラチンは火にかけると固まりにくくなるので、④で加えてからは火にかけないでください。グレープフルーツの皮は、底の部分で少しそぐと転がらずに安定します。