

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ 脱マンネリ お昼ごはん!

花そうめん



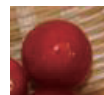
さまざまな調理法で、野菜などの本来の味を引き出し、そうめんと合わせ、薬味と共にお花畑のようにアレンジして演出した、吉原ひろこ先生の逸品。

おもてなし料理にもぴったりです。



＜材料・下準備＞(4人分)

- ・ 鶏胸肉 …… 1枚
一口のそぎ切りにして、うす口しょうゆ(小さじ1)+酒(小さじ1)に数分間漬ける。片栗粉をまぶして余分な粉は払い、熱湯でゆがく。浮き上がってきたら冷水に取る。
Point! ・片栗粉でコーティングするとつりとして喉ごしがよくなる。
- ・ ゆで卵 …… 1個
沸騰後フタをして、弱火で12～15分茹でて、冷水に取って殻をむいた後冷ましておく。
- ・ きゅうり …… 1本
フォークで筋をつけて板ずりをし、5mm程度小口切りにする。⇒花きゅうり
- ・ ナス …… 2本
グリルで焼きナスにして、8等分にする。
焼く前に包丁で縦に切りこみを入れておくと、皮をむきやすい。
- ・ オクラ …… 4本
さっと塩茹でして小口切りにしておく。
- ・ ミニトマト …… 8個
十字に切りこみをし、湯むきする。
- ・ しそ …… 10枚 千切り
- ・ ネギ …… 4・5本 小口切り
- ・ ミョウガ …… 3個 千切り
- ・ しょうが …… ひとかけ すりおろす
- ・ 漬け物 …… 適量 みじんぎり(たくあんや奈良漬)
- ・ 梅干し …… 2個 種を取り除き、たたき梅にする。
- ・ 揚げ玉 …… 適量
- ・ 食用花
- ・ そうめん …… 400g



Point! ・根元で切って一枚ずつ重ねて切ると綺麗にしあがる。



Point! ・具をすべて整えてから固ゆでにし、お好みに美しく盛り付ける。

万能つゆ 1200cc

- ＜材料＞
- 水 …… 1000cc
 - 昆布 …… 5cm角1枚
 - ★ かつお節 …… 30g
 - みりん …… 200cc
 - こいくちしょうゆ …… 200cc

＜作り方＞

- 1、1000ccの水に前もって昆布を1枚入れ、やわらかく戻しておく。
- 2、鍋に水を入れて火にかけ、沸騰しはじめたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- 3、グラグラしすぎないように火を調整し、40秒から1分で火を止め、布巾やクッキングペーパーでかつお節を漉す。

⇒ 800ccのだしが出来る。
Point! ・えぐみを出さないために、かつお節は絞らない。

- 4、漉しただし汁800ccを鍋に入れ火にかける。グラグラとしてきたら★を入れ、中がブツブツしてきたら沸騰させないように火を止める。
- 3、冷ましてからペットボトルなどの容器に入れて日付をメモし、冷蔵庫で保管する。

夏は2週間、冬は3週間ほど保存できます。