



レシピシリーズ112

ガスの便利機能で初夏の旬を満喫しませんか？



実山椒の下茹で方法

〈材料〉

- 山椒の実 . . . 200g
- 塩(あら塩) . . . 大匙1



冷蔵庫で
1.2年保存OK

〈作り方〉

- 1 山椒の実をふさから1つずつはずし、水洗いをする。
- 2 山椒の実がひたひたに浸かる分量のお湯を沸かす。
- 3 山椒の実を水洗いする。
- 4 塩、山椒の実を鍋に入れ10分茹でる。

Point! お好みに茹で時間を変えると山椒の辛みが調整できる。

- 3 茹で上がったらざるにあげ、1時間水にさらす。
- 4 ざるからあげたら、しっかりと水気をとる。
- 5 密封できる袋に平らになるように入れ、冷凍する。

鶏もも肉のくわ焼き

〈材料〉

- 鶏もも肉(胸肉でも良い) 300g
- 片栗粉 . . . 適量
- 本みりん . . . 大匙2
- 酒 . . . 大匙2
- 砂糖 . . . 大匙1
- 醤油 . . . 大匙1
- 下茹で済の山椒の実 . . . 大匙1~2



〈作り方〉

- 1 火が通りやすいように鶏肉の両面にフォークで穴を開ける。
- 2 グリルの網に油を塗り、皮を下にして焼き色がつかまで10~15分焼く。

Point! ・油の代わりに酢を塗り、又は空焼きをすると良い。
・グリルを使うと鶏肉の油が落ちてヘルシーに◎
・鶏肉の厚みがある方をグリルの奥側に入れると良い。

- 3 焼き上がったら一度取り出し、食べ易い大きさに切り分ける。
- 4 フライパンを用意し、鶏の皮を上にして置く。
- 5 火をつける前に鶏の上に砂糖、醤油、酒、みりんをかけて弱火で煮詰める。
- 6 山椒の実を加えたら火を止めて蓋をする。しばらくそのまましておく。
- 7 香りが出たら器に盛り付けて、完成。

実山椒の塩漬

〈材料〉

- 下茹で済の山椒の実 . . . 200g
- 塩(あら塩) . . . 200g
- 水 . . . 400cc



冷暗所で
1年保存OK

〈作り方〉

- 1 山椒の実を瓶に入れ、塩1：水2の割合の塩水を山椒の実が空気に触れないようにする為に瓶いっぱいになるまで注ぐ。

ちりめん山椒

〈材料〉

- ちりめんじゃこ . . . 100g
- 下茹で済の山椒の実 大匙2~
- 醤油(薄口でも良い) 大匙2
- みりん . . . 大匙2



冷蔵庫で
2週間保存OK

〈作り方〉

- 1 お湯を沸かし、じゃこをさっと茹でる。茹で上がったじゃこは、ざるにあげる。
- 2 鍋にじゃこを入れ、ひたひたに浸かる程度水を入れる。山椒の実・醤油を入れ、強火にかける。様子を見て中火にし、水分がなくなるまで煮詰める。
- 3 みりんを加えて煮詰め、水分がとんだら出来上がり。

わかめと梅のすまし汁

〈材料〉

- わかめ . . . 2本
- 梅干し . . . 6個
- 酒 . . . 少々
- 醤油 . . . 小匙3
- 塩 . . . 少々
- 生姜 . . . 適量
- だし汁 . . . 1200cc



〈作り方〉

- 1 梅干しを種と梅肉に分ける。
- 2 出し汁に梅の種を入れ、沸騰させる。
- 3 沸騰し、2~3分経ったら調味料を加え種は取り出す。
- 4 椀に、細く切ったわかめを入れ、2を加える。
- 5 種を抜いた梅肉、生姜を盛りつけたら出来上がり。