

## 米粉使いで衣がバリパリ 若ごぼうのかき揚げ 若布塩添え



### (材料) 4人分

若ごぼう	1/2束(200g)
米粉	大さじ1
乾しアミえび	10g
A { 米粉	カップ1/2
炭酸水	カップ1/2
米油	適量
若布塩	
乾燥ワカメ	2g
塩	2g
レモン	1/2個

### (作り方)

- ① 若ごぼうは、茎も根もきれいに洗って斜め薄切りにして、さっと水にさらししっかりと水気をふいてから、米粉をまぶしておく。
- ② 揚げる直前に、衣を混ぜ合わせて、①と乾しエビを加えてよく混ぜる。
- ③ 180度に熱した油で、②をからりと揚げる。
- ④ すり鉢で細かくすりつぶしたワカメに塩を加えてさらにすり混ぜて若布塩を作り、レモンのくし型切りと共に③に添える。

## ごはんがすすむカレー味おかず

### 豚巻きなすび



### (材料) 4人分

大阪なす	2本
塩	適量
豚もも薄切り肉	16枚
サラダ油(米油)	少々
水	大さじ2
A { とんかつソース	カップ1/4
カレー粉	小さじ1
かつおぶし	適量
大阪ねぎ(小口切り)	適量

### (作り方)

- ① なすは縦半分に切ってから四つ割りにして、塩をまぶして5分ほど置き、軽く洗い流してから水気をふきとって、豚肉で巻く。
- ② フライパンを熱してサラダ油を塗り、巻き終わりを下にして①を並べる。
- ③ どの面にもこんがり焼き目がつくまで焼いたら、水を入れてフライパンの温度を下げAを加えてふたをして火を弱め、2~3分蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、ソースをからめたらできあがり。
- ⑤ 器に盛り、かつおぶしとねぎをトッピングする。

## 簡単スピーディーなごちそう汁物 桜鯛と三つ葉のおすまし



### (材料) 4人分

鯛(切り身)	2切れ(160g)
わかめ(塩蔵)	20g
薄口しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ4
水	3カップ
三つ葉	1束
塩	適宜

### (作り方)

- ① 鯛は一口サイズにぶつ切り。わかめは塩抜きして絞り、適当な大きさに切る。三つ葉はざく切り。
- ② 鍋に鯛を入れ、薄口しょうゆを加えてから火をつけ、身をくずさないように気をつけて鍋をゆすりながら、焦がさないように炒りつける。
- ③ 鯛の表面が白っぽく固まったら、水を加え、煮立ってきたらいねいにアクをすくい、酒を加えてから火を弱めて5～6分煮る。
- ④ わかめを加えて火を強め、再び煮立ったら、塩で味を調べて、三つ葉を加える。

きびの黄色が春らしい

## きびごはん



### (材料) 4人分

米	2合
きび	大きじ2

### (作り方)

- ① 米は洗って炊飯器に入れて通常の水加減にする。  
もちきびは茶こしを使って軽く洗い、水気をしっかりきってから炊飯器に加え水を大きじ2(きびと同量)足す。
- ② 30分～1時間ほど浸水させてから炊く。

## 米粉でふわふわ

## いちごのロールケーキ

**〔材料〕6～8人分**

<b>(スポンジ) 30cm×30cm天板用</b>	
卵黄	大3個分
卵白	大3個分
きび砂糖	40g
米粉	40g
<b>(簡単ストロベリーソース)</b>	
いちご	1パック(300g)
きび砂糖	50g
<b>(ホイップクリーム)</b>	
生クリーム	200ml
ストロベリーソース	1パック
<b>(盛り付け用)</b>	
粉砂糖	適量
ミントの葉	適量
ストロベリーソース	半量
*卵と生クリームは冷蔵庫でよく冷やす	
*ストロベリーソースは作っておく	

**〔作り方〕**

- ① 大きめのボウルに卵白と半量の砂糖を入れ、泡が白っぽく均一に整うまで泡立てたら、残りの砂糖も加えて角が立つまで泡立てる。
- ② ①に卵黄を加えて全体になじむまで混ぜたら、ヘラに持ち替えて、米粉を2回に分けて加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、②の生地を真ん中から流し込み、ゴムべらなどを使って生地を平らにならす。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで③を8～10分焼く。  
焼きあがったら網にのせ、表面が乾燥しないように、乾いた布巾をかぶせてあら熱をとる。
- ⑤ ボウルに生クリームを入れてホイップし、ストロベリーソースの半量を加えて混ぜる。
- ⑥ ④のシートをはがして、その上にスポンジを置き、手前3cmに包丁の背で軽く線をつけ、反対側1.5cmを斜めに切り落とす。
- ⑦ ⑥に⑤のクリームを塗る。巻き始めはたっぷり目に、巻き終わりは薄く。塗れたらケーキをシートごと巻き寿司を巻く要領でくるくると巻き、冷蔵庫で10分ほど冷やし休める
- ⑧ 切り分けて、お皿に茶こしで粉砂糖をふり、飾り用のストロベリーソースとミントの葉などで、カフェ風に盛り付ける。

**簡単ストロベリーソースの作り方**

いちごは洗ってヘタを除き、好みの大きさに切る。ジッパー付保存袋にいちごと砂糖を入れてよく混ぜ、1晩以上冷凍する。