

<枝豆とカニのおこわ>

材料 (4人分)

枝豆	100g
もち米	3カップ
めんつゆ (4倍希釈)	大さじ1
水	200ml
カニ缶	1缶

- ① もち米をとぎ、たっぷりの水に一晩つけてざるにあげる。
- ② 枝豆を茹でてさやから出し、めんつゆと水を合わせただし汁に浸す。
- ③ 炊飯器に①と②のだし汁、カニ缶の缶汁を入れて水を足し、おこわの水かげんにする。軽く混ぜて、カニの身をのせて炊く。(②の枝豆の実はいれない)
- ④ 炊き上がったら、すぐに枝豆の実を加えて蒸らす。全体を大きく混ぜて、器に盛る。

<枝豆とチーズのはんぺん焼き>

材料 (4人分)

はんぺん	2枚
枝豆 (さや付き)	80g
溶けるチーズ	30g
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
油	適量

- ① 枝豆を茹でてさやから出す。(薄皮をとっても良い)
- ② はんぺんをビニール袋に入れて軽く揉み、①と塩、片栗粉を加えて塊が無くなるまで揉み合わせ、チーズを加えて軽く混ぜる。
- ③ 袋の中身を4等分し、それぞれさらに2、3個に分け、小判状に形成する。
- ④ フライパンに油を引き、中火で焼き色が付くように両面を焼く。

<夏野菜の焼き浸し>

材料 (4人分)

なす	2本
ピーマン	4個
オクラ	4本
ズッキーニ	2本
ジャンボ唐辛子	2本

【万能合わせタレ】(日持ちは冷蔵庫で1カ月)

A	みりん	50g
	しょうゆ	50g
	酢	50g
	酒	100g
	昆布	5g

- ① なす、ズッキーニ、ジャンボ唐辛子は縦1cm幅に切り、ピーマンはヘタと種を取って縦1cm幅に切る。
- ② オクラは塩で板ずりし、ヘタを切ってガクをむき取る。
- ③ Aを合わせて中火でひと煮立ちさせ、火を止める。
- ④ ①と②をフライパンで焼き、③のタレに漬け込む。

<トマト(和風)めんつゆオリーブ漬け>

材料 (4人分)

トマト (ミニトマト)	250g
めんつゆ	100cc
すりおろしニンニク	小さじ1
黒こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1
酢	小さじ1/4
青ネギ	適量

- ① トマトは1cm角に切る。(ミニトマトであれば、半分に切る。)
- ② Aを合わせて、①を漬け込む。
- ③ 小口切りにしたネギをかける。



<冷汁>

材料 (4人分)

きゅうり	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
粉末だし	小さじ1
水	500cc
みそ	大さじ3
みょうが	適量
大葉	2枚
青ネギ	適量
白ごま	適量

- ① 粉末だしと水を合わせてだし汁を作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② きゅうりは薄い輪切りにする。(お好みで塩もみしても良い) 豆腐はさいの目切りにしておく。※具材も冷やしておく、冷たく召し上がれます。
- ③ みょうがは薄く切り、大葉は縦半分に切って千切り、青ネギは小口切りにする。
- ④ ①にみそを溶き、②と白ごまを加える。お好みで薬味を加える。

<ずんだもち>

材料 (4人分)

白玉粉	100g
絹豆腐	100g
枝豆 (さや付き)	500g
きび砂糖	大さじ4
塩	ふたつまみ

- ① 枝豆をたっぷりの湯で10~15分茹でる。
- ② ①が冷めたらさやから取り出し、薄皮をむく。
- ③ ②をフードプロセッサーまたはすり鉢でつぶす。少し粒が残るくらいが美味しい。
- ④ ③に塩ときび砂糖を加えて混ぜる。(砂糖のザラザラ感が残るときは、鍋で温める。)
- ⑤ ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、手でよく混ぜ、小さなボール型にする。
- ⑥ ⑤の中央を指で押して凹ませて形を整え、鍋に湯を沸かして茹でる。
- ⑦ 白玉が浮いてきて1分~1分30秒ほどで取り上げて氷水で冷やす。
- ⑧ お皿に盛りつけて④をかけて出来上がり。