

伝統の塩麴をつかって夏をのり切る!

しもつけ夏の元気アップごはん

講師/監修: 講師: 料理研究家 谷田部ツル子さん
助手: 小林陽子さん・斉藤スミさん

キリンビールマーケティング株式会社栃木支社のご協力により料理研究家の谷田部先生を講師にお招きし、心も体も元気になる家庭料理をご伝授いただきました。メインテーマは、話題の調味料「塩麴」。ヘルシーなメニューにぴったりの「ゴーヤ」を使ったドリンクや、ノンアルコール・ビールテイスト飲料を用意して、夏のアウトドアパーティーを楽しみましょう!



【協力】
キリンビールマーケティング株式会社
栃木支社



KIRIN FREE ノンアルコール・ビールテイスト飲料

ゴーヤドリンク

【材料】4人分

- ゴーヤ……………150g
- バナナ……………1本
- 牛乳……………200cc
- はちみつ……………大さじ4
- レモン汁……………大さじ1~4
- 水……………1カップ(200cc)



【作り方】

ゴーヤのワタを取りひと口大に切る。
ミキサーに全ての材料を入れて、よく切り混ぜれば完成。



塩麴入り炊込みご飯

【材料】4人分 ※カップは炊飯器備え付けのもの

- | | |
|--|--|
| もち米……………1カップ | しいたけの戻し汁 |
| うるち米……………2カップ | ……炊飯器の目盛まで |
| A <ul style="list-style-type: none"> ちりめんじゃこ……………30g 干しいたけ……………3枚 にんじん……………50g さつまいも……………50g 油あげ……………1枚 乾燥芽ひじき……………10g | B <ul style="list-style-type: none"> 酒……………大さじ3 みりん……………大さじ1 醤油……………大さじ1と1/2 塩麴……………大さじ1と1/2 煎りゴマ……………適量 細目のねぎ(輪切り)……………2本 |

【作り方】

1 下準備

米とうるち米は炊く30分前に合わせて洗い、ざるにあげておく。干しいたけは水に戻して細切り、にんじんは細切り、さつまいもは1.5cmの角切り、油あげはお湯で洗い横半分にかットした後、縦に8等分に切り分け、芽ひじきは水で5分戻して水を切っておく。

2 炊く

炊飯器に米と、Bの合わせ調味料を入れる。戻し汁を炊飯器の目盛まで入れて、その上に材料Aをのせ、表面を平らにならして炊飯器のスイッチを入れる。

3 盛り付け

炊き上がった器に盛りつけて煎りゴマを少々ふり、細目のねぎをちらして完成。

アドバイス

ドリンクに使ったゴーヤが残ったら、素揚げにしてゴーヤチップスに。軽く塩を振って召し上がれ!



塩麴入り揚げワンタン

【材料】4人分

- ワンタンの皮……………30枚

★具

- 豚ひき肉……………200g
- 長ねぎ……………50g
- 生姜……………1片
- 塩麴……………大さじ1
- 醤油……………小さじ1/2
- A 酒……………大さじ2
- 砂糖……………少々
- 胡椒……………少々

- 油(揚げ用)……………適量

★たれ

- 酒……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 水……………大さじ2
- 酢……………大さじ3
- B トマトケチャップ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ4
- 塩麴……………大さじ1
- 胡椒……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- ※水・大さじ1で溶く
- ごま油……………大さじ1/2

具

(包み方)

【作り方】

1 具をつくる

ボウルに豚ひき肉入れ、Aを加えて手で粘りが出るまでよく練り混ぜ、みじん切りにした長ねぎと生姜を加えてざっくりと混ぜる。

2 たれをつくる

小鍋にBを入れてよく混ぜ、中火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、ごま油を加えて香りをつける。

3 ワンタンを包む

ワンタンの皮の中央に具を小さじに山盛り1程のせ、周囲に水をつけて三角形に折り、よく押さえてしっかり止める。

4 揚げる

フライパンに油を深さ2cm程入れて170℃に熱し、ワンタンを並べるように入れ、きつね色になるまでカラッと揚げる。油をよく切って器に盛り、2のたれを添えれば完成。