



p_s.blue さん

鯖の炊き込みご飯

香ばしく焼き上げた鯖を油揚げと一緒に炊き上げ、
ふわふわの鯖と旨味たっぷりごはんを楽しめます。

材料 (2合分)

- ・米…………… 2合
- ・鯖切身…………… 2切
- ・油揚げ…………… 1枚
- ・しょうが(細切り)…………… 少々
- ・水…………… 400cc
- ・薄口しょうゆ…………… 小さじ2
- ・酒…………… 大さじ2
- ・昆布…………… 5センチ角1枚
- ・塩…………… 少々

作り方

- 1 下ごしらえ**
米を洗いで30分ほど浸水させる。
鯖に塩をふって15分ほど、置いておく。
油揚げは熱湯をかけて油抜きしておく。
- 2 調理**
水分を拭き取った鯖を、グリルでこんがり焼く。鍋に水を切った米と、食べやすい大きさに切った油揚げ、鯖、しょうが、調味料、昆布、水を入れて炊飯器で炊く。炊きあがったら、上の鯖を皮と骨を取り除き、ほぐしながら混ぜる。
- 3 仕上げ**
器に盛り付け、三つ葉を飾って出来上がり。



marshmallow.cook さん

スイーツ風ポテサラ

ワイン好きのお父さんのいいとこどりレシピを公開！

練乳でクリーミー、アーモンドのカリカリ感がワインにぴったり。

材料 (2人分)

- ・じゃがいも …………… 3個
- ・コーン …………… 大きじ1
- ・きゅうり …………… 1/4本
- ・粉チーズ …………… 小さじ2
- ・マヨネーズ …………… 大きじ4
- ・塩コショウ …………… 少々
- ・練乳 …………… 大きじ2
- ・アーモンド …………… 適宜

作り方

- 1 下ごしらえ**
じゃがいもの皮をむき、ひと口大に切り、串が通るくらいまで茹でる。きゅうりは薄切りに、アーモンドは軽く砕いておく。
- 2 調理**
茹で上がったら、熱いうちに木べらでつぶし、粉チーズを混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、きゅうりとコーン、マヨネーズ、練乳、砕いたアーモンドを混ぜ合わせ、塩コショウで味をととのえる。
- 3 仕上げ**
器に盛り、アーモンドをトッピングして出来上がり。



yuco さん

我が家の定番! ままかりのおすし

ままかりの酢漬けをたっぷりポリユミーに頂ける
岡山らしさあふれるお寿司です。

材料 (2人分)	
・酢飯	2合
・にんじん(飾り切り)	花形5個
・しいたけ(薄切り)	1/2個
・レンコン(酢漬け用)	3センチほど
・きざみ揚げ	ひとつかみ
・枝豆	30個
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・ままかりの酢漬け	適宜
・錦糸卵	適宜
・大葉(千切り)	適宜

作り方

- 1 下ごしらえ**
にんじんは、皮をむいて飾り切り、しいたけは薄切りにしておく。飾り用にスライサーで切ったレンコンを酢漬けにしておく。
- 2 調理**
ボウルに、調味液を計量し、にんじん、しいたけ、きざみ揚げ、枝豆を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3~4分程加熱し、にんじん以外を熱いうちに酢飯と混ぜ合わせ型に入れる。(にんじんは飾り用)
- 3 仕上げ**
型から器に酢飯を盛り、錦糸卵、ままかり、レンコン、にんじん、大葉を飾りつけて出来上がり。



yuco さん

我が家の定番！かぼちゃと鶏団子の煮物

隠し味にしょうゆこうじを使ったやさしい味の煮物は、
これからの季節にぴったりです。

材料 (2人分)

- ・かぼちゃ…………… 1/4個
- ・豚ひき肉…………… 200g
- ・しょうが(すりおろし)…………… 1かけ
- ・ごま…………… 少々
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・しょうゆこうじ…………… 小さじ1
- ・昆布出汁…………… 400cc
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・みりん…………… 大さじ1
- ・酒…………… 大さじ1
- ・しょうゆこうじ…………… 小さじ1~2
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・塩茹でオクラ…………… 2~3本

作り方

- 1 下ごしらえ**
かぼちゃは面取りをし、食べやすい大きさに切る。耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをして600Wのレンジで3~4分程加熱する。
- 2 調理**
ボウルに、豚ひき肉、しょうが、ごま、片栗粉、しょうゆこうじ小1を入れ、よく混ぜる。鍋に出汁、砂糖、みりん、酒、しょうゆこうじを入れ煮立ったらかぼちゃを入れ、鶏肉をスプーンで丸めて入れる。落としフタをして、アクをすくいながら、やわらかくなるまで煮る。
- 3 仕上げ**
器に盛り、塩ゆでしたオクラをそえる。



エプロンおばさん

きのこたっぷりうの花炒り

これからおいしくなるきのこをたっぷり入れた、ごま油で風味UP
バターでコクをUPさせたアレンジ卵の花

材料 (2人分)

- ・ごぼう 40g
- ・しめじ 60g
- ・えのき 50g
- ・舞茸 60g
- ・しいたけ 40g
- ・ごま油 大さじ1
- ・ベーコン 20g
- ・おから 100g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・バター 10g
- ・刻みネギ 適量

作り方

- 1 下ごしらえ
ごぼうはささがきにし、しめじ、えのきはザク切りに、舞茸は手で食べやすい大きさに割り、しいたけはそぎ切りにする。ベーコンは幅5ミリの短冊切りにする。
- 2 調理
フライパンにごま油を入れ、中火であたため、ベーコンを軽く炒めてから、しめじ、えのき、舞茸、しいたけを入れ、塩ひとつまみ(分量外)して炒め、きのこ類の香りが立ってきたら、おからを加え全体を混ぜ合わせる。
- 3 仕上げ
仕上げの香りづけにバターを加え、さらに混ぜ合わせる。器に盛り、刻みネギを散らす。



あかりん・tono さん

レアパクチーズケーキ

マイルドな岡山パクチーを使ったレモン風味のチーズケーキ。
一風変わった組み合わせに興味深々!

<底>

- ・ビスケット 15g
- ・くるみ 10g
- ・バター 8g

<チーズケーキ>

- ・パクチー 6g
- ・生クリーム 80g
- ・クリームチーズ 50g
- ・グラニュー糖 10g
- ・レモン汁 2g

<仕上げ>

- ・パクチー 適宜
- ・レモンスライス
..... 1/8サイズ2枚

材料 (2人分)

作り方

- 1 下ごしらえ
ビスケット、くるみを細かく砕き、レンジや湯せんで溶かしたバターと混ぜ合わせておく。パクチーをみじん切りにしておく。生クリームを6分立てにしておく。(1/4の量は仕上げ用)
- 2 調理
ビスケット、くるみ、溶かしたバターを混ぜ合わせたものを容器の底に敷く。クリームチーズとグラニュー糖をよく混ぜ合わせてから、刻んだパクチーも混ぜ合わせ、6分立てにした生クリーム、レモン汁も加えて混ぜ合わせる。しっかり混ざったら、容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 仕上げ
固まったら、仕上げの生クリームをトッピングし、パクチーの葉、レモンを添えて出来上がり。