

辻調の楽しい食卓～なすの煮物と炊込みご飯

なすの煮物と炊込みご飯

<材料> 4人分

*なすの煮物

なす ……………2本

なすの煮汁

だし汁 ……………500ml
砂糖 ……………大さじ 1/2
みりん ……………40ml
塩 ……………小さじ 1/4
薄口醤油 ……………15ml
たかの爪 ……………1本

海老 ……………4尾

海老の煮汁

だし汁 ……………300ml
酒 ……………15ml
みりん ……………30ml
塩 ……………少量
薄口醤油 ……………15ml

ほうれん草 ……………1/2束

ほうれん草の煮汁

だし汁 ……………400ml
みりん ……………30ml
薄口醤油 ……………15ml

おろししょうが ……………20g

(分量外) 揚げ油、片栗粉、塩

*炊き込みご飯

鶏もも肉 ……………150g
油揚げ ……………1枚
こんにゃく ……………1/3丁
ごぼう ……………1/2本
にんじん ……………50g(約3cm)
土しょうが ……………20g
絹さや ……………20枚
米 ……………3合

ご飯だし

だし汁 ……………600ml
みりん ……………15ml
塩 ……………小さじ 1/2
濃口醤油 ……………50ml

(分量外) 塩



*なすの煮物を作る

<作り方>

1. なすはへたを切り落とし、縦半分に切る。皮目に細かく切り込みを入れながら、3~4つに切る。水にさらし、水気を取る。



2. なすを 170℃に熱した揚げ油で、皮の色が鮮やかになるまで揚げる。ざるに取り、熱湯をかけて油抜きをする。ざるから取り出し、ふきんで水気を取る。



3. なすの煮汁のだし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら調味料とたかの爪を加え、ひと煮立ちさせる。なすを加え、落とし蓋をして10分煮る。火を止めてそのまま1時間置いて、冷ましながら味を含ませる。



4. ほうれん草の煮汁のだし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加えてひと煮立ちさせる。鍋底を氷水に当てて煮汁を冷ます。



5. ほうれん草は根元を斜めにそぎ、十字の切り込みを入れる。軸のつけ根を水で洗う。竹の皮で束ね、落とし蓋をして塩ゆでし、冷水に落とす。水気を取って、3cm 長さに切る。



6. 冷ました 4 の煮汁に、ほうれん草を 15~20 分つけて、味を含ませる。



7. 海老は背わたを取り、尾だけを残して殻をむく。塩水で洗って水気を取る。腹の側から切り込みを入れて開き、片栗粉をまぶす。



8. 海老の煮汁のだし汁を鍋に入れて火にかけて、沸騰したら調味料を加えてひと煮立ちさせる。海老を加え、落とし蓋をして1~2分煮て、火を止める。



9. なす、海老、ほうれん草の鍋をそれぞれ再び火にかけて温め、器に盛りつける。海老の煮汁をかけ、おろししょうがを添える。

Act OnTV*炊き込みご飯を作る

<作り方>

1. 米は水で洗い、ざるに 30 分上げる。



2. 鶏肉は余分な皮と軟骨があれば取り除き、筋切りをする。1cm 角に切る。



3. 鶏肉を熱湯に通し、表面が白っぽくなったら冷水に落とす。冷めたら、ペーパータオルで水気を取る。



4. 油揚げは熱湯に入れて油抜きをし、ざるに上げる。冷めたらペーパータオルで水気を取る。3cm 幅になるよう細長く切ってから、端から 1cm 幅で切る。



5. こんにゃくは3cm長さ、2mm厚さの短冊切りにする。塩をふってもみ、熱湯でゆでる。ざるに上げて冷ます。



6. ごぼうは洗い、笹がきにする。水にさらしてざるに上げる。



7. にんじんは皮をむき、3cm長さ、2mm厚さの短冊切りにする。



8. 土しょうがは皮をむいてせん切りにする。水に落とし、水気を取る。



9. 絹さやは筋を取り除いて1cm幅の斜めに切り、塩ゆでする。



10. ご飯だしの材料を合わせる。



11. 炊飯器に洗った米、鶏肉、油揚げ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、土しょうがを入れ、ご飯だしを加えて炊く。



12. 炊き上がったら、絹さやを加えて混ぜる。

