

Mama'sキッチン

女性部 藤里地区

五目ちらしずし



ポイント

三つ葉が苦手な人はクレソンを入れてもおいしくいただけます。

■材料

米	2合	にんじん	1/2本
油揚げ	1枚	かにかま	100グラム
まいたけ	100グラム	卵	1個
三つ葉	1/2束	だし汁	1カップ
白いりごま	少々	みりん	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ2 1/2	合わせ酢	
塩	適量	酢	大さじ4
酒	大さじ3	砂糖	大さじ3
		塩	小さじ1 1/2

■作り方

- (1)米をとき、ざるの上に30分程度おいてから、酒大さじ1を加えて炊飯します。
- (2)油揚げ、にんじんはせん切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐします。鍋にだし汁を入れ、油揚げ、にんじん、まいたけを煮ていきます。酒大さじ2、砂糖大さじ2 1/2、しょうゆ大さじ2 1/2、みりん大さじ1 1/2を加え、煮汁がなくなるまで煮ていきます。
- (3)卵は砂糖と塩少々加え、薄焼きにして錦糸卵を作ります。三つ葉は塩少々入れた熱湯でサッと茹で、冷水につけてから2センチの長さに切ります。
- (4)ごはんが炊けたら合わせ酢を入れ、切るように混ぜていきます。(2)の具を混ぜ、上にかにかまをほぐしたものと錦糸卵、三つ葉のをせ、白いりごまをかけて出来上がりです。

ティラミス

■材料

卵黄	2個	生クリーム	200cc
砂糖	50グラム	粉ゼラチン	2袋(10グラム)
クリームチーズ	200グラム	コーヒー	適量
		純ココア	適量

■作り方

- (1)コーヒーを少し苦めにぬるま湯で作ります。
- (2)ミルクカステラを半分に取り、型の底にラップをしき、カステラの半部分を隙間なくしいていきます。
- (3)卵黄と砂糖を混ぜます。
- (4)やわらかくしたクリームチーズに生クリームを入れて、ハンドミキサーで5分程度混ぜ、(3)を加え、白っぽくなるまで混ぜ合わせます。
- (5)(2)にコーヒーをかけていきます。
- (6)(4)にゼラチンを入れ、湯せんして混ぜ合わせます。
- (7)カステラに(6)を半分くらいのせ、その上にもう半分のカステラを重ねます。その上からコーヒーをかけ、残りの(6)のをせココアを全体にふりかけて冷蔵庫で冷やしたら出来上がりです。

ポイント

コーヒー+洋酒で大人の味も楽しめます。



今年の冬は昨年に比べ雪も多かったの、一日も早く暖かくなるのを心待ちにしていたのではないでしょう。雪が溶けたら何をしようかなとワクワクしている人は私だけではないと思います。趣味の野球をはじめ、今年もゴルフにも挑戦しようと思っています。春が待ち遠しいですね。

(渡部)

編集後記

花言葉
気立てのよさ
チャーミング
天下無敵



今月の

花
桃