

2015年7月12日
FUKUDA 'キッチンVOL. 16 レシピ

・夏の暑さを吹き飛ばす涼味料理 + プロの極め技

■夏野菜ゼリー和え

◎ 材料(4人前)

・ 胡瓜	1/2 本
・ ミニトマト	12 ケ
・ そら豆	12 ケ
・ ボイル蛸	50 g
・ ミニ帆立	4 ケ
・ ゼリー汁	300 cc
・ 粉ゼラチン	5 g

○ 合せ出し汁

・カツオ出し汁	300 cc
・コンソメ	1/2 ケ
・味醂	40 cc
・薄口醤油	30 cc

◎ 作り方

1. 胡瓜は、乱切りにして塩をしておきます。
2. ミニトマト、そら豆は茹で皮をむいておきます。
3. ボイル蛸は、一口大に切っておきます。
4. ミニ帆立は塩茹でにします。
5. 合せ出し汁に、粉ゼラチンを入れ、80℃くらいに温め、ゼラチンをとかして冷します。
6. ゼリー汁をくずし、材料とまぜ合せ、ガラスの器に盛り付けます。

■もずく酢

◎ 材料(4人前)

・ 生もずく	適量
・ 大和芋(卸したもの)	大さじ 4
・ 浅葱	小さじ 4
・ もずく酢	適量
(カツオ出し汁;4、酢;1、醤油;1、味醂;1)	

◎ 作り方

1. 生もずくは良く水洗いして、水を切っておきます。

2. 水が切れたら、もずく酢を適量合せます。
3. 大和芋はすり卸しておきます。
4. 浅葱は、小口に切っておきます。
5. 器にもずくを入れ、もずく酢も適量加えます。
6. 卸し芋、浅葱を盛ります。

■冷し煮物

◎ 材料(4人分)

1		
・	ブロッコリー	4ケ
・	茄子	1本
・	椎茸	4ケ
・	南瓜スライス	8ケ
・	パプリカ	1/3ケ
・	海老	4ケ
2	白身魚	120g
3	子茗荷	2ケ
4	素麺	30g~50g
5	ずんだ汁	100cc
	・枝豆	300g
	・出し	200cc
	・味醂	50cc
	・薄口醤油	50cc
6	合せ出し汁	全体で 300cc
	・出し汁	6
	・味醂	1
	・醤油	1

◎ 作り方

1. フライパンに油を多めに入れ、①を炊き、氷水に漬け後に水切りをして、⑥に漬け冷しておきます。
2. ②白身魚は、塩をなじませ片栗粉を付け茹でます。
3. ③子苺荷は、小口に切り水にさらし、水切りをしておきます。
4. ④素麺は、端を結び茹でます。
5. 枝豆は茹で身を出し、薄皮をむき、ジューサー又はすり鉢に手すり、汁を入れ混ぜ合わせ、ずんだ汁にします。
6. 以上を色よく盛り付け、ずんだ汁をそそぎます。
7. 以上を色よく盛り付け、ずんだ汁をそそぎます。