

【個人部門】
準グランプリ

小林 芳樹さん

60分

450円
(1人分)



【主食】
大根菜
ご飯

【主菜】
生麩とカニの
あんかけ

【副菜】
豆腐の
雪見汁

【副菜】
オロブロンコの
ヨーグルトがけ

主食

大根菜ご飯

【材料(1人分)】

ご飯 150g、大根菜(茹でて水気をしぼったもの) 45g、卵 M玉1/2個、だし醤油 2.5cc、
こしょう 少々、黒ごま・紅ショウガ 適宜、サラダ油 小さじ1/2

【作り方】

- 1 大根菜を茹で、水気をしっかり切ってみじん切りにし、さらに水気をしぼる。
- 2 フライパンを熱しサラダ油を入れ、刻んだ大根菜を入れ、こしょうをひと振りして炒める。
- 3 大根菜が少しばらりとしたら、ご飯を入れて炒め合わせる。
- 4 味付けにだし醤油を入れ、さらに炒めたらいったん皿に取り出す。
- 5 空いたフライパンに溶き卵を入れ、炒り卵を作る要領で炒める。
- 6 皿に取り出した④をフライパンに戻し、卵と合わせる。
- 7 茶碗に盛りつけ、黒ごまを少々ふりかけ、紅ショウガを飾る。

★ポイント：大根菜ご飯は、チャーハンではないのでパラパラにする必要はありません。



主菜

生麩とカニのあんかけ

【材料(1人分)】

生麩 3切れ(25gくらい)、茹でたらバガニ 25g、小松菜(茹でて水気をしぼったもの)30g、甘エビ 3尾
<葛あん>かつおだし 25cc、醤油 2.5cc、砂糖 2g、水溶性葛粉 少々

【作り方】

- 1 茹でて水気をしぼった小松菜を、4cmの長さに切る。
- 2 生麩は5mmくらいの幅に切り、サラダ油(分量外)を薄く敷いたフライパンで、弱火で軽く焦げ目がつくくらい両面焼く。
- 3 生麩と一緒に、茹でたらバガニと甘エビにも軽く火を通す。
- 4 葛あんに小さい鍋で作る。①と③を皿に盛りつけ、上から葛あんをかける。



副菜

豆腐の雪見汁

【材料(1人分)】

絹ごし豆腐 70g、なめこ 30g、大根おろし(軽く水気をしぼったもの) 25g、
白髪ねぎ 少々、かつおだし 90cc、砂糖 0.5g、濃口醤油 2cc

【作り方】

- 1 かつおだしになめこを入れて煮る。温まったら砂糖、醤油の順に入れ、少し熱くなるまで火を通す。
- 2 絹ごし豆腐2切れ(70g)を入れ、豆腐が温まるまで火を通す。
- 3 大根おろしを加え、再び温める。お椀に盛りつけたら、上に白髪ねぎを飾る。



副菜

オロブロンコのヨーグルトがけ

【材料(1人分)】 オロブロンコ(皮をむいたもの) 50g、飲むヨーグルト 15g

【作り方】 ① オロブロンコの皮をむき、器に入れる。上から飲むヨーグルトを回しかける。



レシピにまつわるエピソード

大根菜ご飯は、母がよく作ってくれたものです。母が作ったものは塩味を利かせていましたが、今回は、他の物に味がついているので香り付けだけにとどめました。混ぜご飯のようなものになると、見た目も華やかでよいのではないかと思います。生麩の葛あんかけは、10年以上前、新潟県村上市の物産展に行った折に、お麩屋さんが試食用に生麩をホットプレートで焼いていたものが実においしかったので、それをヒントにしました。豆腐の雪見汁は、なめこの豆腐汁に、冬においしい大根を入れたらよいだろうと考えました。なめこは小粒のものであれば、かさが開いていた方が味があっておいしいような気がします。デザートは簡単にできるものになりました。グレープフルーツのようで、それよりも苦みがなくて甘いオロブロンコが昨年から気に入っているので、それを使いました。これに飲むヨーグルトをかけたらおいしいだろうと思っていました。飲むヨーグルトはできるだけ濃いものがよいです。今回は、ヤスダヨーグルトを使いました。