

いかなご飯 定食

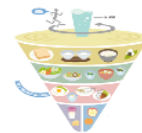
主食...いかなご飯(いつものくぎ煮で炊き込みごはん)
 吉橋 真由美 さんの作品(明石市)
主菜...鯖の塩焼き + 菜の花の辛子あえ
副菜...野菜サンドの酢の物(層になっている色の美しさとおさっぱり味がポイント!)
 岡山 満寿美 さんの作品(明石市)
汁物...若竹汁
デザート...豆乳かんの黒みつかけ(豆乳かんの甘さをおさえ、黒みつときなこの風味でおいしく)
 三浦 美千子 さんの作品(明石市)



【東播磨の地場産品】
 主食...米、いかなごのくぎ煮
 副菜...きゃべつ、大葉、にんじん、きゅうり 汁物...わかめ

【栄養表示(1人分)】 エネルギー 693Kcal
 たんぱく質 34.8g 脂質 10.8g 食塩 3.5g

【食事バランスガイド】



野菜の量 160g



【材料：2人分】

いかなご飯

米...1.5合(225g)
 いかなごのくぎ煮...15g
 濃口醤油...小さじ1 酒...小さじ1
 葉ねぎ...1本
 きざみのり...15g わさび...少々

鯖の塩焼き

鯖...2切(1切 60g) 塩...少々

菜の花の辛子あえ

菜の花...1/2把(100g)
 しょうゆ...少々
 からし...小さじ1/3 砂糖...小さじ1/3
 醤油...大さじ1/3 だし汁...少々

野菜サンドの酢の物

(流し型1個分・6人分)

きゃべつ...200g(3~4枚)
 きゅうり...100g(1本)
 わかめ...50g(水戻し)
 にんじん...100g(小1本)
 大葉...10枚
 卵...2個 砂糖・塩...少々 油...適量
 かまあげちりめん...40g
 A 酢...大さじ4 砂糖...大さじ3
 塩...小さじ1/3 レモン汁...大さじ1

若竹汁

たけのこ...50g
 わかめ(水戻し)...20g
 だし汁...2カップ 酒...大さじ1/2
 塩...小さじ1/4 薄口醤油...小さじ1/2
 木の芽...2枚

豆乳かんの黒みつかけ

(流し型1個分・10人分)

豆乳...400ml 水...200ml
 寒天...4g 黒砂糖...50g
 水...大さじ3 きなこ...大さじ1・1/3

【作り方】

いかなご飯

米を洗い、通常の加水減にし、いかなごのくぎ煮と醤油、酒を入れて炊く。
 炊きあがったら、小口切りにした葉ねぎを混ぜる。
 きざみのりを散らし、お好みでわさびを添える。

鯖の塩焼き

鯖はキッチンペーパーでふき、両面に軽く塩をふって、15分程度おく。
 グリルで皮の方から先に色よく焼く。

菜の花の辛子あえ

菜の花は軸の固いところを切り落とし、塩を加えた熱湯で色よくゆで水にさらし、水気を絞って3cm長さに切り、しょうゆをふりかける。
 からし・砂糖を、醤油とだし汁でのばし、を軽くしぼってから和える。

野菜サンドの酢の物

きゃべつは1枚ずつはがし、水と塩少々でゆがき、冷ましてから、流し箱の大きさに切る。
 きゅうりは板ずりし、薄くスライスする。わかめは戻して、切っておく。
 にんじんはうす切りにしてゆがく。卵は塩・砂糖を加え、薄焼き卵を2枚焼いておく。
 流し箱に大きめのラップを敷き、きゃべつ、大葉を並べ、上に卵、わかめ、ちりめん、にんじん、きゅうりの1/3量を並べ、「A」の1/3量をかける。
 これを繰り返し、一番上にきゃべつをのせ、上から「A」をかけ、軽く重石をしてしばらく置いておく。(2時間くらい)
 切り分けて、切り口を上にもむけて盛る。

若竹汁

たけのこは縦4つに切り、さらに薄切りにする。
 鍋にだし汁、たけのこを入れて中火にかけ、2~3分煮る。調味料とわかめを加え、ひと煮立ちしたら火をとめる。
 お椀によそい、木の芽を手のひらにのせ、叩いて香りを出してから、吸い口に添える。

豆乳かんの黒みつかけ

鍋に水を入れ、寒天をふりこむ。火にかけ、煮溶かす。(2~3分は沸騰させて、しっかり煮溶かす)
 火をとめ、豆乳を少しずつ加え、火にかけける。しっかり混ぜたら流し箱に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
 10等分に切り分ける。
 鍋で黒砂糖と水を入れ、火にかけて黒蜜を作る。
 を皿に盛り、黒蜜ときなこをかける。