

## 季節の和食

2009. 8. 11

講師：高橋美奈子



### ◇ そうめんパーティー ◇

<材料 4人分>

そうめん・・・320g  
めんつゆ・・・2カップ

オクラ・・・4本  
青じそ・・・20枚  
みょうが・・・4個  
生姜・・・1かけ  
かぐらなんばん・・・2個

スプラウト・・・1パック  
トマト・・・1個  
ツナ缶・・・1個



<作り方>

1. オクラは塩で板ずりし、沸騰したお湯でゆでて水にとり、小口に切る。
2. 青じそは千切りし、キッチンペーパーに包んで流水でもみ洗いする。
3. みょうがは縦半分になり、斜め千切りにし、2.と同様にもみ洗いする。
4. 生姜は皮をむき、すりおろす。
5. スプラウト、トマトは食べやすい大きさに切る。
6. かぐらなんばんは、種とワタを取り、素揚げにする。
7. 材料を大皿に盛り、小皿に取り分けながら、そうめんと一緒にいただく。





◇ ひとくち鯨のフライ ◇



<材料 4人分>

鯨・・・・・・・・・・4尾

塩・こしょう・・少々

<衣>

小麦粉、溶き卵、パン粉

揚げ油・・・・・・・・適宜

ウスターソース

クレソン・・・・・・・・1束

ミックスリーフ・・1袋

きゅうり・・・・・・・・1本

ラディッシュ・・・3個

<A>

酢

オリーブオイル

塩・こしょう

<作り方>

1. 鯨は頭とハラワタを出し、三枚におろし、塩・こしょうを薄くまぶす。
2. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170度の油で揚げる。
3. きゅうりは中の種を出し、ラディッシュは薄く輪切りにする。
4. ボールに氷水を用意し、野菜を冷やし、水分を切り、<A>で和える。
5. 器に鯨フライとサラダを盛り合わせる。





◇ 白玉あんみつ ◇



<材料 4人分>

白玉粉・・・・・・・・100g  
水・・・・・・・・適宜  
あずき・・・・・・・・適宜  
フルーツ缶詰・・・・1缶  
アイスクリーム・・適宜

黒蜜・・・・・・・・適宜

<作り方>

1. 白玉粉は水を加えて耳たぶのかたさにこね、沸騰したお湯でゆでて冷水にとる。
2. 器に白玉、あずき、フルーツ、アイスクリームを盛り、お好みで、黒蜜をかけていただく。

