

我が家のむすびごはん♪ ～9月～



下里かおり

松本市生まれ。給食のおばちゃんに憧れて育った調理師です。

夫と園児のお弁当作りから夕飯作りまで、家族5人の食事には旬のものを取り入れています。地元の“田舎料理”を取り入れながらご紹介🍅

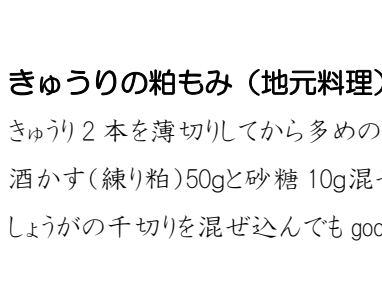
レンジで時短ピクルス

耐熱容器に調味液(酢 100ml、水 50ml、砂糖 50g、塩 小さじ 1/2、ローリエ 1 枚)を入れ、そこに切った野菜(ズッキーニ 1/2 本、なす 1 本、小玉ねぎ 1 個、小にんじん 1 本)を加えたら、ふんわりラップをして電子レンジ 600W で 30 秒加熱。30 分後からが食べごろ。



カラフル☆ポテトサラダ

じゃがいも(キタアカリ、シャドークイーン、ノーザンルビー)皮付、玉ねぎ 1/2 個を食べやすい大きさに切って茹でてからマヨネーズと甘酢で味付け(今回はピクルスを作った後の液を大匙 1 加えています。甘酢が入ると、マヨ分量を抑えられます♪) 塩をまぶしたきゅうり、ゆで卵、ツナをトッピング。アクセントにカレー粉ひとふり。



きゅうりの粕もみ(地元料理)

きゅうり 2 本を薄切りしてから多めの塩をまぶし、水気を切る。

酒かす(練り粕)50gと砂糖 10g混ぜたところへきゅうりを加えて揉み込む。

しょうがの千切りを混ぜ込んで good♪



野菜たっぷり、あんかけ焼きそば

ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ピーマン、にんじんは食べやすい大きさに切る。

熱したフライパンに油を入れ、野菜と豚肉、舞茸、エビ、イカ、アサリと一緒に炒める。

火が通ったら、酒・コンソメスープ・醤油で味付け、塩コショウで整える。片栗粉を水で溶いて加え、とろみがついたら火を止める。揚げた生めんにかけて焼きそばに。

ご飯にかけたら、中華丼です。



味付けは白だしのみ！ 簡単☆煮物

鍋に切った野菜(じゃがいも、にんじん)と油揚げを入れたら、白だしと水を同割

(白だし:水=1:1)にして、鍋の半分ほどの分量で煮ます。途中、上下を混ぜながら弱火～中火で火を通します。モロッコいんげんは、調理の終盤で加えると形きれい。

電子レンジ調理も可。

