

くらしの炎

vol.174

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 参加してみよう! ガス局料理教室
- 🔥 企業さま紹介
有限会社 つつみ屋さま
- 🔥 ガス局からのお知らせ
- 🎁 読者プレゼント
つつみ屋「団子セット (6本入り) 店頭引換券」



炎でかんたんクッキング

春の訪れを感じるレシピ

春の旬魚と野菜は、熱々の和風あんかけと相性抜群です。デザートには、ひな祭りにもおすすめの3色スイーツをどうぞ。



春の旬魚と野菜の和風あんかけ

調理時間 約40分

材料 (4人分) 約230kcal (1人当たり)

- 旬魚 (切身) …… 4切れ
- 片栗粉 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1
- ゆでたけのこ …… 小1個
- (A) ● しょうゆ …… 大さじ1/2
- みりん …… 大さじ1/2
- 菜花 …… 1束
- しいたけ …… 4個
- (B) ● だし汁 …… 300ml
- しょうゆ …… 大さじ1~1と1/2
- みりん …… 大さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1

- 作り方**
- 魚の骨を取り除き、2~3等分にす。塩 (分量外) を振って10分置き、キッチンペーパー等で水気をふき取る。ビニール袋に魚、片栗粉を入れてまぶし、サラダ油を加えて全体に絡める。グリル網に並べ、**両面焼きグリル**上下強火で6~8分、表面がかりっとするまで焼く。
※魚の大きさによって焼き時間が異なるので、様子を見ながら時間を調整する。
 - たけのこは食べやすい大きさに切り、下茹でする。ビニール袋に(A)と水 (分量外・大さじ1)、たけのこを入れて10分置き、下味をつける。
 - しいたけは濡らしたキッチンペーパー等で汚れを拭き取り、石づきを切り落とす。
 - たけのこの水気をキッチンペーパー等でふき取り、しいたけと共にグリル網に並べ、**両面焼きグリル**上下強火で5分程度、焦げ目がつくまで焼く。
 - 菜花は洗って根元の硬い部分を切り落とす。さっと茹でて冷水に取り、水気を絞る。飾り用に穂先を切り、残りは食べやすい長さに切る。
 - 鍋に(B)を入れて火にかける。ゴムベラでかき混ぜながら加熱し、とろみがついたら30秒ほど沸騰させる。
 - 魚、野菜を皿に盛り付け、6をかける。

- 🔥 春はタイ、サワラ、メバル、メヌケなどの魚がおすすめ。季節の野菜は、香りや食感を生かした焼き加減、茹で加減に。
- 🔥 魚は揚げ物温度調節機能 (170℃) を使用し、揚げてもよい。

パンナコッタと抹茶ミルクスープ

調理時間 約15分

(冷やし固める時間を除く)

材料 (4人分) 約183kcal (1人当たり)

- 【パンナコッタ】
- (A) ● 牛乳 …… 200ml
- 生クリーム …… 60ml
- 砂糖 …… 20g
- 粉ゼラチン …… 3~4g
- 【抹茶ミルクスープ】
- (B) ● 片栗粉 …… 5g
- 砂糖 …… 5g
- 抹茶 …… 3g
- 牛乳 …… 150ml
- 【飾り】
- いちご …… 4個

- 作り方**
- パンナコッタを作る
 - 冷水 (分量外、大さじ1) に粉ゼラチンを加えて混ぜ、ふやかす。
 - 鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止める。
 - ①のゼラチンをちぎって加え、溶かす。
 - 氷煎にあて、混ぜながら粗熱をとる。とろみがついたらプリン型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 ※熱いまま冷やし固めると、牛乳と生クリームが分かれ2層になってしまうので、とろみがつくまでしっかりと熱をとる。
 - 抹茶ミルクスープを作る
 - 小鍋に(B)を入れてよく混ぜ合わせる。牛乳を少しずつ加えて溶かす。抹茶はダマになりやすいので、よく混ぜる。ダマになってしまったときは、茶こしで裏ごしをする。
 - 中火にかけ、ゴムベラで混ぜながら加熱する。とろみがついたら火からおろし、冷蔵庫で冷やす。
 - 盛り付ける
 - いちごは濡らしたキッチンペーパー等で表面をやさしく拭き、汚れを落とす。
 - パンナコッタを型から外して器にのせる。抹茶ミルクスープを周囲に注ぎ、いちごを飾る。

レシピ作成: 仙台市ガス局 料理教室講師