

かぼちゃの皮のピューレソース・ かぼちゃのマッシュ

料理研究家 吉田 麻子先生

材料

- ◆ かぼちゃ 250g
- ◆ 塩麹 小さじ2/3
- ◆ オリーブオイル 適量
- ◆ 白ワイン 50mL
- ◆ 粗びき胡椒 適量
- ◆ 鶏もも肉 1枚

Recipe

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に並べてふんわりとラップをして電子レンジで加熱(600Wで5分)
- ② 加熱したかぼちゃの皮を取り、果肉はつぶし、塩麹とオリーブオイルを混ぜる。皮は細切りにする。
- ③ 皮のピューレソースを作る。小鍋に②の皮の細切りと白ワインを入れて弱火にかけ皮が柔らかくなるまで煮て、潰す。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、塩コショウした鶏もも肉をこんがり焼き、器に盛りつける。
- ⑤ ④のフライパンにオリーブオイル少量を入れて③を加えてフライパンについた焦げをこそげ取り、塩、胡椒で調味する。
- ⑥ ④の鶏もも肉に、⑤のピューレソースをかける。粗びき胡椒を散らし、②のマッシュを添える。



point!

■鶏肉を焼いたフライパンでピューレソースを加え炒めることで鶏もも肉の旨味をソースに煮溶かします。



吉田麻子先生
Instagram

余ったお刺身食べきりレシピ

料理研究家 吉田 麻子先生

材料

- ◆ 余ったお刺身 100gほど
- ◆ 濃口醤油 10mL
- ◆ お酒(ワインでも) 10mL
- ◆ お好みの油(オリーブオイルやごま油など) 15mL
- ◆ 大葉、カイワレ菜、茗荷 適量



Recipe

- ① 余ったお刺身をそぎ切りや角切りなどの好みの切り方で切る。
- ② 調味料を合わせてお刺身を漬ける。
- ③ 大葉は千切り、カイワレ菜は半分の長さに切る。茗荷は千切りにする。
- ④ 器にツケにしたお刺身を盛り、お野菜の千切りをのせる。



point!

- お刺身は切り身より酸化していないため、柵で求めるのをお勧めします。
- お酒やワインなどを加えて酒の臭みを抑えます。
- ツケ液に油を加えることで、お魚のみずみずしさを保ちます。
- 香りのお野菜を添えることでよりおいしく。



吉田麻子先生
Instagram

スパイシー船場汁

料理研究家 吉田 麻子先生

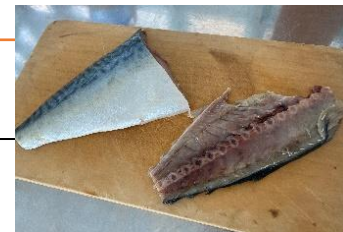
材料

- ◆ 鯖 ¼尾
- ◆ 大根 80g
- ◆ にんじん 20g
- ◆ 椎茸 2枚
- ◆ インゲン豆 5本
- ◆ 昆布 5グラム
- ◆ 酒 30mL
- ◆ 味噌 適量
(お好みの物をお使いください。白味噌でもおいしいです。)
- ◆ 好みのスパイス 適量
(クミンパウダーやカレー粉などもおすすめ)



Recipe

- ① 鯖はさばいて、身とアラにわけると(めんどろな場合はそのまま食べやすい大きさに切る)。
- ② アラを適当な大きさに切って塩を振り15分ほどおいて、熱湯をかけて霜降りをする(ザルなどにアラを並べて熱湯をかける)。
- ③ 身にも塩をふって、15分ほどおいて、ペーパータオルで水気をふき取り、食べやすい大きさに切る。大根・にんじんは皮をむいて短冊切りに、椎茸は石づきを除いて薄切りに、いんげん豆は筋を取り3等分に切る。
- ④ 鍋に水と昆布、②、③、酒を入れて強火にかけ、沸騰すれば火を弱め材料に火を通し、好みのスパイスを加え味噌を溶かし入れ沸騰直前で火を止め椀に盛り付ける。



point!

- 冷蔵庫にあるお野菜なんでも入れて作れます。玉ねぎ、おネギもおすすめです。
- アラに霜降りをすることで臭みを取ります。
- 味噌とスパイスを使用したことで魚の臭みが軽減できます。



吉田麻子先生
Instagram

だしがらお昆布ときゅうりの辛子酢和え

料理研究家 吉田 麻子先生

材料

- ◆だしがらの昆布 10g
- ◆きゅうり 1本
- ◆A薄口醤油 10mL
- ◆A酢 10mL
- ◆Aきび糖 3g
- ◆A辛子 適量
- ◆いりごま 適量



Recipe

- ① だしがらの昆布は細切りにする。
- ② きゅうりは細切りにして塩(分量外)をかけてしんなりしたら、水気をしっかりと絞る。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせてしっかりと混ぜる。
- ④ ③に細切りの昆布ときゅうりを入れて和える。
- ⑤ 器に盛り付けていり胡麻をふる。



point!

■昆布は意識して細く切ると食べやすくなります。



吉田麻子先生
Instagram