

## 牛肉とまいたけご飯

材料(4人分)

A  
 米……………3カップ(炊飯器のカップを使用)  
 水……………炊飯器の目盛より少しひかえ目にする  
 昆布……………1枚(10cm)  
 酒……………大さじ2

合せ調味料  
 出し汁……………大さじ1  
 醤油……………大さじ4と1/2  
 酒……………大さじ2  
 みりん……………大さじ3

舞茸……………400g  
 牛肉……………200~300g(薄切り)  
 ごま油……………大さじ2  
 万能ねぎ……………1束(薄切り)

作り方

- 1 Aを炊飯器に入れ、炊く。(普通炊き)
- 2 舞茸の石づきを取って、食べやすい大きさに切る。
- 3 牛肉を1cm幅に切る。
- 4 鍋にごま油を入れて2を炒める。しんなりとして水がでたら、合わせ調味料を入れて少し煮詰め、3を入れて強火で水分をとばす。
- 5 炊きあがった炊飯器に、4と万能ねぎを入れてよく混ぜ、器に盛る。

## 冷たいスープ

材料(4人分)

A  
 トマト……………4個  
 赤パプリカ……………60g  
 新玉ねぎ……………60g  
 きゅうり……………80g  
 にんにく……………1片  
 エキストラバージンオリーブ油……………大さじ2  
 ゆず酢(レモン汁又は赤ワイン酢)……………大さじ1  
 水……………200ml

B  
 塩……………小さじ2  
 タバスコ……………少量  
 ホタテ貝柱(生食用)……………4個  
 塩/胡椒/エゴマ油……………適量

作り方

- 1 トマトの先端に浅く十字に切込みを入れる。湯につけたらすぐに氷水に取り、切込みから皮を引いてむく。種は横半分に切ってスプーンの柄などでかき出す。
- 2 きゅうりの皮をむき、薄切りにする。パプリカ・玉ねぎも薄切りにする。
- 3 ミキサーに1と2、Aを入れ、攪拌する。
- 4 3にBを加えて攪拌し、味を調べて冷やす。
- 5 熱湯に湯量の3%の塩を溶かし、ホタテ貝柱を入れる。※グラグラとさせない。沸騰したら火を止め、1~2分おいてさらに火を通したら、取り出して粗熱をとる。
- 6 4を器に注ぎ、食べやすい大きさに切った5を入れ、胡椒・エゴマ油を回しかければ完成。

## トマトの天ぷら

材料(4人分)

トマト	……………2個	揚げ油	……………適量	
焼き海苔	……………1枚	B	— 醤油	……………50cc
天ぷら粉	……………大さじ3		— ゆず酢	……………50cc
A	— 天ぷら粉	……………80g		
	— 水	……………80cc		

作り方

- 1 トマトのヘタをくり抜き、くし形に切る。
  - 2 海苔を3cm幅に切る。A天ぷら衣の材料を混ぜ合わせておく。
  - 3 1を海苔で巻き、天ぷら粉→天ぷら衣の順につける。
  - 4 揚げ油を180℃に熱し、3をカリッと揚げる。
- ※皿に盛り、Bつけだれでいただく。



## コーヒーゼリー

材料(4個分)

インスタントコーヒー	……………大さじ4
水	……………600cc
砂糖	……………80g
粉ゼラチン	……………大さじ2
ラム酒（珈琲酒）	……………小さじ1

アイスクリーム（コンデンスミルク） ……適量

作り方

※型を水でぬらしておく。

- 1 粉ゼラチンを水（大さじ5）に入れておく。
- 2 鍋に水を入れ、沸騰したら砂糖を入れてよく溶かす。
- 3 2の火を止めて、インスタントコーヒーと1を入れ、溶けたら粗熱をとり、ラム酒を加え、よく混ぜて型に流す。
- 4 3を冷蔵庫で冷やし固める。

※食べる際には、アイスクリーム又はコンデンスミルクをかけていただく。