

れんこん入り揚げえびだんご



【材料】 2人分

えびむきみ	150g	サラダ油	適量
れんこん	50g	サラダ菜	
卵	1/2コ	香菜などの	
塩	ひとつまみ	お好みの野菜やハーブ	
片栗粉	大さじ1	スイートチリソース	

【作り方】

- ① えびは背わたを抜き、包丁でたたいてミンチに、れんこんはみじん切りにする。
- ② えび、れんこん、塩、卵、片栗粉を混ぜ合わせ、手に油を少量塗り直径3cm大のだんごに丸める。
- ③ 160~170℃の油で揚げる。
- ④ 食べるときに好みの野菜と一緒にサラダ菜で巻いてスイートチリソースをつけていただく。

れんこんとえびの食感が美味しいひと皿。野菜や、ライスペーパーでひと巻するだけでアジアな香りいっぱい。甘辛ソースで揚げ立てをどうぞ!!

だまっこチゲ鍋



【材料】 2人分

米(新米)	1.5合	鶏ガラスープ	3カップ
まいたけ	50g	酒	大さじ1
ねぎ	約1/2本	みりん	大さじ1
せり	約1/2束	しょうゆ	大さじ1
鶏もも肉	100g	コチュジャン	
ごぼう	約1/2~1/3本	豆板醤	小さじ1
糸こんにゃく	100g	ごま油	大さじ1
キムチ	100g	粉唐辛子	お好みで

【作り方】

- ① 炊きたてのご飯をすりこぎなどで半つぶしぐらいにする。塩水を手水にして直径3cmぐらいに丸めてだまっこを作る。
- ② 鍋でごま油を熱して一口大に切った鶏肉と軽く絞ったキムチを炒めた後、鶏ガラスープとさががきして水にさらしたごぼうを加え、アクをとる。
- ③ 酒、みりん、しょうゆ、コチュジャン、豆板醤を加えて味を整え、お好みで粉唐辛子を加える。
- ④ 煮立ったら下茹でした糸こんにゃく、まいたけ、ねぎ、だまっこを入れ、最後にせりを加える。

秋田名物きりたんぼは潰したお米を炭火で炙った筒状のものです。炊き立てをおだんごにしたものが『だまっこ』。だまっこ鍋をピリッと辛いチゲ鍋風に。これを食べて身も心もあつたまりましょう。

さつまいもあん入り白玉だんご



ベトナムのデザート『チュエー ロイ ノック(緑豆あん入り白玉だんご)』をさつまいものあんで作ってみましょう。もちもちのあったかデザートです。

【材料】 2人分

さつまいも	約1/2~1/3本	④	ココナツミルク	1/2カップ
塩	少々		塩	少々
白玉粉	100g		コーンスターチ	小さじ1
水	2カップ		いりごま	少々
三温糖	1/2カップ			
しょうが汁	大さじ1/2			

【作り方】

- ① 皮をむいたさつまいもを電子レンジで4~5分加熱した後、つぶして塩を加え、あんをつくる。
- ② 白玉粉を水で溶いてこね、直径3cmぐらいのだんごにする。直径6cmぐらいの大きさにひらく伸ばし、中心に①を入れて丸める。
- ③ ②を沸騰したお湯でゆで、浮き上がってきたらすくい、冷水にとる。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰したところに三温糖としょうが汁を加え、冷水にとっただんごを再度3分程煮る。
- ⑤ 別鍋に④を入れて温めココナツシロップを作る。煮ただんごとシロップを器にもり、適量のココナツシロップをかけて半ずりしたりごまをふりかける。

SWEET CHILLI SAUCE 【スイート・チリ・ソース】

ピリッとした辛味の中に甘さが加わったソース。ローストしたチキンやポークのつけだれとしてそのまま使ったり、レモン汁やナンブラーとミックスするとドレッシングにもなります。エビチリや酢豚などこのソースを使って作るとまたひと味違ったおいしさです。



CHILLI 【唐辛子】

アジアの国には様々な種類の唐辛子があり、辛さも色も大きさもいろいろ。東南アジアのものはダイレクトに舌と胃に伝わる刺激的な辛さを持ちますが、韓国のは甘みも待ち合わせています。粗挽き、粉末、細切り以外にも豆板醤やコチュジャンなどの唐辛子を使った調味料がたくさんあります。料理に合わせて使い分けてみてください。

CORIANDER 【コリアンダー】

タイでは「パクチー」、中国では「シャンツァイ」と呼ばれる香草。種子もスパイスとして使われます。これが加わることで料理が瞬間にしてアジアの香り漂う一品に。独特の香りのため、人によって好き嫌いははっきり分かりますがアジア料理に欠かすことのできないハーブなのでプランターなどで育ててみるのもおすすめです。



COCONUT MILK 【ココナツ・ミルク】

ココナツの殻の内側の胚乳からとれるミルクです。やさしい甘さと香りを持ちお菓子やデザート以外にお料理にも使えます。ココナツミルクで作るグリーンカレーやレッドカレーなどの辛いものにとってもマイルドなタイカレーは今では日本でもポピュラーなメニューに。

