

## カジキマグロの梅ソース添え・春キャベツの蒸し煮

### ・トマトサラダ

平成22年6月26日(土)



### カジキマグロの梅ソース添え

- < 材 料 > 4人分
- ・カジキマグロ 4切れ
  - ・小麦粉 適量
  - ・梅干 4個
  - ・きび砂糖 適量
  - ・しょう油 適量
  - ・オリーブオイル 適量

※ ごま油、サラダ油でもよい。

### 作 り 方 (カジキマグロ)

- ① カジキマグロの両面に小麦粉をつける。  
フライパンにオリーブオイルを入れ、熱したらカジキマグロを入れて焼く。

②両面キツネ色になる位まで焼きます。

## 作 り 方 (梅ソース)

- ① 梅干の種をとる。
- ② 梅肉を包丁でたたき、細かくする。
- ③ きび砂糖、しょう油を少量入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 焼きあがったカジキマグロを皿に盛り付けし、梅ソースをかけて出来上がり。

## 春キャベツの蒸し煮

< 材 料 >	4 人分
・キャベツの葉	12 枚
・ゆで卵	2 個
・しょう油	適量
・ごま油	大さじ 1/2
・花かつお	ひとつかみ
・一味とうがらし	適量

## 作 り 方

- ① キャベツの芯をとる。
- ② 芯をとったキャベツの葉を重ね、4cm 位でざく切りにする。
- ③ 切ったキャベツをザルに入れ、流水でざぶざぶ洗う。洗ったら、水っ気をとる。(ザルをポンポンとするとよい。)
- ④ フライパンにごま油 (オリーブオイルでもよい) を大さじ 1 を入れ、熱くなったらキャベツを入れる。あまり炒めずに、全体的に油がなじむ様に混ぜ合わせる。
- ⑤ 炒めたら、ふたをし、弱火にて 5~6 分間蒸す。その間、1~2 回位全体的に返す。
- ⑥ しんなりしてきたら、花かつおを入れ、混ぜ合わせ、しょう油、一味をお好みで入れ味付けを行う。
- ⑦ 炒めている間に、常温に戻した卵を別の鍋で茹でる。(冷蔵庫から取り出した卵をすぐに入れると、茹でている間にひび割れてしまうため)
- ⑧ ゆで方として、鍋に水を入れ、その中に卵を入れ 12 分間茹でる。(小さいサイズの卵の場合 10 分間位が目安)
- ⑨ 茹で上がったら、卵の殻をむき、卵を輪切りに切る。(目安として 1 人、卵 1/2 程度)
- ⑩ キャベツが出来上がったら、皿に盛り、その上に、切ったゆで卵を、盛り付

けし、出来上がり。

## トマトサラダ

< 材 料 > 4人分

- ・トマト 4個
- ・玉ねぎ 1個
- ・レタスカクレソン 少量

< ドレッシングの材料 >

- ・オリーブオイル 50cc
- ・黒の荒挽きコショウ 小さじ 1/3
- ・天然塩 小さじ 1/2
- ・黒酢 50cc

< アレンジとして >

- ・しょうが
- ・ケチャップ
- ・わさび
- ・マヨネーズ
- ・ごま油
- ・しょう油
- ・にんにくのすりおろし

※オリーブオイルと酢の割合は、同量がよい。

酸味が好きな人は酢の割合を多くしてもよい。

## 作 り 方

- ① トマトを輪切りに切る。
- ② 玉ねぎをみじん切りか、荒みじん切りにする。
- ③ ドレッシングの材料(オリーブオイル、黒の荒挽きコショウ、天然塩、黒酢)となるものをボールに入れ、よくかき混ぜる。(ペットボトルの容器などに入れてよく振るのもよい。)
- ④ トマトを冷蔵庫によく冷やし、スライスしたトマトを食べる直前に盛り付けする。みじん切りにした、玉ねぎを中央に盛り付けし、よく振ったドレッシングをかけて出来上がり。

## ～ ドレッシングのアレンジとして ～

### 【和風ドレッシング】

- ・基本のドレッシングの材料に、しょう油とわさびを加える。
- ・基本のドレッシングの材料に、しょうがとしょう油を加える。

### 【中華風ドレッシング】

- ・基本のドレッシングの材料に、ごま油としょう油を加える。

### 【洋風ドレッシング】

- ・基本のドレッシングの材料に、ケチャップとマヨネーズを加える。