

不調に打ちかとう(加東)!

美腸ナッツおにぎり&コロコロスープ(2人分)



【審査時コメント】

グランプリで驚きました。自分が工夫した部分が評価していただけて嬉しいです。



美腸ナッツおにぎり<材料>

米	1合
精麦もち麦	50g
水	1合分
水	100cc
アーモンド	10粒
カシューナッツ	10粒
プロセスチーズ (ベビーチーズ)	25g
大葉	4枚
味噌	大さじ3
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2

コロコロスープ<材料>

鶏ムネ肉	60g
大根	80g(2.5cm)
ニンジン	20g(3cm)
ゴボウ	20g(細めのもの 25cm)
シイタケ	1本
シメジ	25g
オクラ	2本
細ネギ	10~15cm
生姜	1かけ
ゴマ	ひとつまみ
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩コショウ	少々
ゴマ油	少々
片栗粉	大さじ1/2
水	400cc

美腸ナッツおにぎり<作り方>

- ① 米を水洗いし、炊飯器の目盛通りに水加減する。もち麦を炊飯器に入れ、米と軽にかき混ぜ、水(100cc)を追加し、1時間後に炊飯を開始する。
- ② アーモンドとカシューナッツ(ミックスナッツ30gでも可)を荒みじん切りにし、フライパンで香ばしい香りがでてくるまで煎る。煎ったものは皿にとっておく。
- ③ 同じフライパンに、味噌、砂糖、みりんを入れて弱火で練るように混ぜる。ぽってりとしてきたら、②のナッツを加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ④ プロセスチーズを5mm角に切る。
- ⑤ 大葉を洗い、水分を拭きとる。
- ⑥ 炊きあがったもち麦ご飯に、③と④を混ぜ込む。
- ⑦ 手を水でぬらし、⑥を三角のおにぎりにする。
- ⑧ おにぎりの下部が包まれるように大葉をつけたら完成。

コロコロスープ<作り方>

- ① 大根、シイタケ、シメジは1cm角、1cmの長さに、ゴボウ、オクラは8mmの長さに、ニンジン、5mm角にそれぞれ切る。細ネギは、小口切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ② 鶏ムネ肉を1cm角に切り、軽く塩コショウをふり、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 鍋に水400ccを入れ、大根、ニンジン、ゴボウを入れ、火にかける。沸騰したら中火にして煮る。
- ④ 小さめのフライパンにゴマ油を熱し、シイタケとシメジを炒め、おいておく。
- ⑤ ③の鍋のアクをとってから、鶏ガラスープの素を加え、②を1つずつばらしながら入れる。(この時は中火~強火)
- ⑥ 鶏肉に火が通り浮かんできたら、④を入れ、生姜の汁のみを加える。
- ⑦ しょうゆ、塩コショウで味付けし、オクラ、細ネギを入れる。
- ⑧ さっとひと煮立ちさせたら、仕上げにゴマ油を少々たらす。
- ⑨ 器にスープを入れ、ゴマを浮かべる。