

## ◇高野豆腐と夏野菜の揚げ浸し

高野豆腐…12個 (サイコロ状のもの)  
 ナス…8個 カボチャ…4枚  
 (ナス・カボチャはカットした個数)  
 ししとう…4本 オクラ 4本  
 水…下記参照 出汁醤油…大さじ6 みりん…大さじ3

1. 高野豆腐は水に浸し戻してから、水けをしぼり、片栗粉をまぶす。
2. 水と高野豆腐の戻し汁をあわせて 300ml と出汁醤油を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
3. カボチャはわたを取り、3～4mm 幅にスライスする。
4. オクラはガクの周りを切り取り、塩で板ずりし、水で洗って水けをきる。
5. オクラとししとうは数カ所穴をあける。
6. ナスはヘタをとり、適当な大きさに切ったら、斜めに切り込みを入れる。(ナスは切ったら直ぐ揚げる)
7. 170℃の油で食材を揚げて、2の漬け汁に浸して完成。

## ◇ミョウガとワカメの即席みそ汁

ミョウガ…2個 乾燥ワカメ…適量 味噌…60g  
 昆布粉末…小さじ1 鰹節粉末…小さじ1  
 白ごま…大さじ1

1. 味噌と擦った白ごま、昆布粉末、鰹節粉末を合わせておく。
2. ミョウガはみじん切りにする。
3. 器に味噌 (13～15g)、ワカメ、ミョウガを入れ、熱湯 (160ml) を注ぎ、よくかき混ぜて完成。

## ◇アボカドと枝豆と湯葉の和え物

アボカド…中玉1個 枝豆…100g (1/2袋) 湯葉…120g  
 塩麹…小さじ1 レモン汁…小さじ1  
 出汁醤油…適量 練り山葵…適量 刻みのり 適量

1. アボカドは種と皮をとり、一口大に切ったら、レモン汁、塩麹を混ぜ合わせ冷蔵庫でしばらく置く。
2. 枝豆は塩水で茹で、サヤから取り出す。
3. 湯葉は食べやすい大きさに切る。
4. 1と枝豆、湯葉を和え、器に盛り、海苔を添え、練り山葵と合わせた出汁醤油をかけていただく。

## ◇梅餡の涼衣包み (12個分)

白あん…100g 梅ペースト…小さじ1.5～2  
 道明寺粉…6g 水…60g  
 寒天…小さじ1.5 水…100g 甜菜糖…小さじ2

1. 道明寺粉と水 60g を鍋に入れ、火にかき、煮立ったら弱火でかき混ぜながら5分程煮て、蓋をしめて蒸らす。(途中水分が足りなかったら水を少しずつ足す。)
2. 鍋に寒天、水、甜菜糖を混ぜ合わせ、火にかけて煮立たせたら、2分程煮る。
3. 1、2を混ぜ合わせ、バットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。(ここではバットサイズ約22cm×17cmを使用しています。)
4. 白あんと梅ペーストを混ぜ合わせて、直径2cm程度に丸める。
5. 3を12等分し、白あんを寒天で包んで完成。

## MEMO

## ☆出汁醤油

醤油 400ml みりん…100ml 酒…100ml  
 昆布 10g 干し椎茸3個 鰹節 20g

1. 材料を全て合わせて一晩おく
2. 鍋にいれ火にかき、ひと煮立ちさせたら濾して完成。

## ☆出汁巻き玉子

玉子…3個 水…大さじ4 出汁醤油…小さじ1.5

## ☆白あん

手亡豆…200g 甜菜糖…100～200g 塩…小1/4  
 水…適量

1. 手亡豆を一晩水に浸し、鍋に入れ強火にかき、ひと煮立ちしたらお湯を切り、水に浸してから皮をむく。
2. 1を弱火で柔らかくなるまで煮る。
3. 豆が煮えたら、お湯を切り、漬して裏ごしする。
4. 再び鍋に移し、弱火にかき、砂糖と塩を加え、程よい固さになるまで練る。

## ☆調味料

- ・醤油…マルシマ醤油
- ・塩…皇帝塩
- ・味噌…自然の味
- ・酢…富士酢
- ・料理酒…白扇酒造 花美蔵
- ・味醂…白扇酒造 福来純三年熟成本みりん
- ・梅酢…自家製
- ・なたね油…平出油屋 菜種油
- ・ごま油…九鬼 金白純正胡麻油
- ・オリーブ油…GOYA エキストラバージンオリーブオイル