

カップ寿司

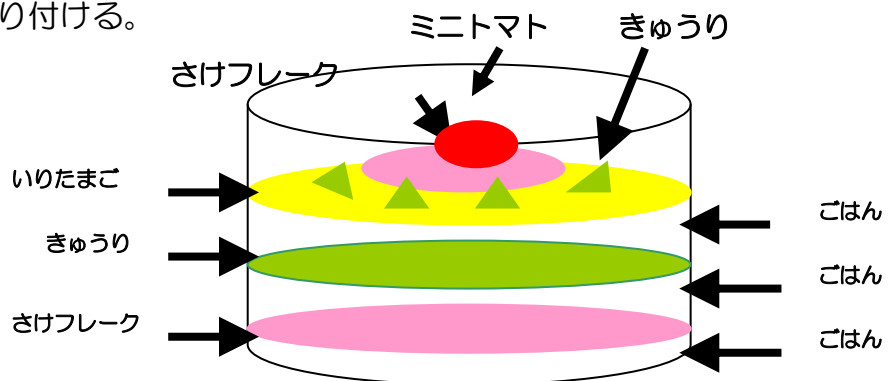
ざいりょう (にんぷん) 材料 (4人分)

こめ	2合
みず	400ml
合わせ酢	36ml
○酢	小さじ1
○塩	小さじ1
○砂糖	大さじ1弱
きゅうり	1/2本
●卵	2個
炒り卵	大さじ1
●砂糖	小さじ1/4
●塩	大さじ2 (30ml)
●牛乳	適量
サラダ油	適量
ミニトマト	2個
さけ (フレーク)	40~60g



作り方

- ① 米を洗い、分量の水を入れ30分ほど浸け、炊飯する。
- ② 〇の材料を鍋に入れ、焦がさないよう煮立て、合わせ酢を作る。
- ③ 卵をボウルに割りほぐし、●を入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに薄く油をしき、卵を入れて弱火にかける。
卵が固まろうとするところを4~5本の箸でかき混ぜる。
(最後は予熱を利用して焦がさないように仕上げます。)
- ⑤ きゅうりをいちょう切りにする。(キッチンバサミを使ってもいいです。)
- ⑥ ミニトマトのヘタを取り、2等分に割っておく。
- ⑦ 炊きあがったご飯に②の合わせ酢を入れ、切るように混ぜる。
- ⑧ カップにごはん→さけ→ごはん→きゅうり→ごはん→たまご→ミニトマトなどを重ねて盛り付ける。



盛り付け例

のり汁

材料 (4人分)

あおさ (青のり)	50 g
木綿豆腐	160 g
水	800ml
煮干し	24 g
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
塩	3 g

作り方

- 鍋に水と煮干しを入れ30分程度浸けておく。
- 鍋を火にかけ、沸騰したら煮干しを取り出す。
- ②を調味する。
- あおさは水で洗ってザルに上げ、水気を切っておく。
- 木綿豆腐はさいの目に切る。
- ③に⑤の木綿豆腐を入れ加熱する。
食べる直前に④のあおさを入れ、さっと加熱する。



スノーマンいちご

材料 (4人分)

さつまいも	150 g
さとう	大さじ1
しお	ひとつまみ
いちご	4個
黒ごま	少々

作り方

- さつまいもの皮をピーラーでむき、3cm幅に切ります。
- さつまいもを水から茹でます。
- 竹串が“スッ”とささる程度に茹でたらザルにあげます。
- ボウルにうつし、熱いうちにマッシャーでつぶします。
- さつまいもの甘さにあわせてさとう、しおをいれて木べらで混ぜます。
- ⑤を2cmくらいのボール型にまとめます。
- いちごのヘタをとり、三角の部分を上から1cmくらいで切り、いちごを2等分します。
- いちごの切り目に間に⑥をはさみます。
- いもの部分につまようじの先をぬらして黒ごまをつけ、目と口をつけます。



べに 紅はるか

ちか かの や おお ちゅうちく ひんしゅ
近ごろ、鹿屋で多くつくられている注目の品種です。

おいしさや見た目^{みめ}がこれまでのさつまいもの種類^{しゅるい}より

「はるか」にすぐれていることから、

「**紅**はるか」と名^なづけられました。

とても甘^{あま}くしっとりとしており、**安納芋**をしのぐほどのおいしさとも言^いわれます。

焼き芋^{やきいも}にすると、とても甘^{あま}くおいしいと評判^{ひょうばん}です。

9月下旬^{くつげしゅん}から10月^{がつ}に収穫^{しゅうかく}され、1カ月以上^{かかげいじょうじかん}時間を置^おくことで

甘^{あま}くなり、11月^{がつ}から12月^{がつ}が食べごろとなります。

皮^{かわ}は赤紫^{あかむらさきいろ}色で中は黄^{なか}色^{きいろ}をしています。



リースサラダ

ざいりょう ひとさらぶん
材料 (一皿分)

じゃがいも	600 g
さつまいも	300 g
にんじん	100 g
ローズハム	50 g
きゅうり	100 g
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	適量
ミニトマト	4個
ブロッコリー	1株



作り方

- ① じゃがいもとさつまいもは皮^{かわ}をむきひとくちだい^{ひとくちだい}き^きに切り、茹^ゆで^{つぶ}で漬^つす。
- ② にんじんは1 cm角^{かく}に切り、茹^ゆでる。
- ③ ローズハムは1 cm角^{かく}の色紙^{しきしき}切りに切る。
- ④ きゅうりは輪^わ切りにして、軽^{かる}く塩^{しお}をし、水^{すいぶん}分^{ぶん}が出たら絞^{しぼ}る。
- ⑤ ボウルに①、②、③、④を入れ、マヨネーズで和^あえる。
- ⑥ 塩^{しお}・こしょうで、味^{あじ}を調整^{ちようせい}する。
- ⑦ ミニトマトは半^{はんぶん}分に切る。
- ⑧ ブロッコリーは小房^{こぶさ}に分^わけ、彩^{いろど}りよく茹^ゆでる。
- ⑨ 平皿^{ひらざら}に⑥をリース状^{じょう}に盛り付^もけ、ミニトマトとブロッコリーをリースの飾^{かざ}りに見立^{みた}てて飾^{かざ}る。