

アンチエイジング料理:メタボ予防(4人分)

イカと大根の煮物

大根1/2本(400g)
すめめイカ1杯
A: 出汁300cc、酒大さじ2
みりん大さじ2、砂糖大さじ1
醤油大さじ3
生姜1かけ(千切り)

- 1、大根は皮を剥いて1.5cmのいちよう切りにし、水から茹でて竹串がすっと入る程度まで下茹でする。
- 2、イカはワタを取って軟骨を取り、足は2本ずつに分け、胴は1cmの輪切りにする。
- 3、鍋にAの材料を入れ、煮立ったらイカを入れてさっと煮て取り出す。そこへ大根を入れて落とし蓋をし弱火で15分煮る。イカを加えて更に5分煮る。そのまま味がしみるよう放置する。
- 4、器に盛り付け、生姜を添える。

レンコンの挽肉はさみ焼き

レンコン300g、豚挽肉250g
醤油大さじ1.5
おろしニンニク小さじ1
サラダ油適宜

- 1、レンコンは皮を剥いて6mm厚さの輪切りにする。
- 2、挽肉をはさんでレンコンの穴に肉を詰めるようにしながら形を整える。
- 3、フライパンに油を引き、レンコンを並べて両面中火で焼く。
- 4、火が通ったら醤油とニンニクを混ぜて回しかけ、全体に味を馴染ませる。

タクポックタン(鶏の韓国風煮込み)

鶏肉1キロ(骨付き水炊き用、またはモモ肉、胸肉、手羽先、手羽元をまぜても可)
ジャガ芋3個、玉葱1個、ニンジン1本青ネギ1/2束
スープ: 出汁4カップ、酒大さじ4
おろしにんにく大さじ2
コチュジャン大さじ8
蜂蜜大さじ2
ごま油大さじ1、醤油大さじ4

- 1、鶏肉は水炊き用は軽く水で洗う。骨付きならそのままぶつ切り、骨なしの部位は大きめの一口大に切る。
- 2、ジャガ芋は皮を剥き大きめのぶつ切り、玉葱は半分に切って5mm厚さに切り、ニンジンは乱切り、青ネギは3cm長さに切る。
- 3、鍋にスープの材料を入れて煮立て、鶏肉を入れて20分煮る。ジャガ芋、ニンジン、玉葱を入れ更に15分程度煮、野菜が柔らかくなったら青ネギを入れてさっと煮る。

椎茸ごはん

米2合、干し椎茸4枚
椎茸の戻し汁1カップ、酒大さじ1
みりん大さじ1、醤油大さじ1/2
だしの素小さじ1、塩小さじ2/3
ごま油大さじ1/2

- 1、干し椎茸はたっぷりの水で十分戻す。石突きを取って薄切りにする。
- 2、米は洗米し、椎茸の戻し汁、調味料を加え、炊飯釜のメモリに合わせて水を加える。
- 3、炊飯器で炊き蒸らす。