

「ふんわりすいとん」

☆ 材 料 (8人分)

米粉…100g 絹ごし豆腐…300g 塩…ひとつまみ
水…1,600cc 中華スープの素…小さじ2
しょうゆ…大さじ2 むきエビ…120g ニラ…100g
塩…少々 コショウ…少々 ごま油…小さじ1/2 溶き卵…適量

☆ 作り方

- ① ボウルに米粉、絹ごし豆腐、塩を入れよく混ぜる。
- ② 水を沸騰させ、中華スープの素、しょうゆ、むきエビを入れて火を通す。
- ③ ①をスプーンですくい②に落とす。
- ④ 2～3cmに切ったニラを入れ、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 塩、コショウで味を調え、ごま油を入れて火を止め出来上がり。

MEMO!

全国で愛されるすいとん

すいとんは、全国各地にある共通の郷土料理です。小麦粉などの粉末を水練りし湯に落とした団子のようなものです。

食べ方は地域によって特色があり、味噌仕立てや、具材が変わったり、丸めたり、ちぎったり、薄くのばしたり様々です。「ひつつみ」「はっと」「ほうとう」「おつきりこみ」なども、すいとんが派生した料理とされています。

戦時戦後の食糧不足の時期に、米の代用食としてよく食べられていました。当時はヌカなどを混ぜたりまともに味付けができず、あまり美味しい食べ物ではなかったそうです。

現代のすいとんは、冬野菜やきのこ、肉などがふんだんに使われ、栄養満点で体がほっこり温まる美味しい郷土料理です。今回は米粉と豆腐を使うことで、ふんわりした食感で、小麦粉とはまた違った味わいになります。

「なす干しの煮物」

☆ 材 料 (8人分)

なす干し…100g 糸こんにゃく…400g 油揚げ…4枚
A (しょうゆ…大さじ4 砂糖…大さじ2 酒…大さじ2
だし汁…2カップ)
油…大さじ2

☆ 作り方

- ① なす干しは水に浸して半日くらいおき、水を捨てる。新しい水を加えて火にかけ、やわらかく戻し、水気を切る。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、短冊に切る。糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し①を炒め、②とAを加え汁がなくなるまで煮る。

MEMO!

冬の保存食「なす干し」

なす干しは、山形県で冬の保存食として古くから親しまれています。「財を成す」「子をなす」「借りたものを『なす』(山形の方言で『返す』の意味)」という縁起担ぎもこめ、正月料理の一品として、なす干しの煮物が作られます。

夏、食べきれないほど収穫したなすを、7mmから8mmの厚さに縦に切り、天日で2日ほど干してカラカラになればOK。

保管は、カビが出やすくなるので、密封せずに紙袋や木箱など通気性のあるところに。梅雨時前には食べきるようにします。

水分が多めの料理なら火を入れながら戻すことができるので、おみそ汁や煮物など、おかずをもう一品というときにピッタリです♪

「人参の白和え」

☆ 材 料 (8~10人分)

人参…5本 豆腐…1丁 クルミ…150g
砂糖…大さじ5 塩…小さじ1と1/2 酢…小さじ1

☆ 作り方

- ① 人参は細切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ② 豆腐は熱湯でさっと茹で、ふきんに取り、しっかりと水気を絞る。すり鉢に入れてする。
- ③ 別のすり鉢にクルミを入れて、始めは荒く潰し、その後よくすり、②を合わせる。砂糖・塩・酢を加えて、なめらかになるまでよくする。
- ④ 人参を混ぜ合わせる。

MEMO!

おつまみにもおやつにも♪

白和えの「白」とは、胡麻やクルミと豆腐をすりつぶし味付けした「あえ衣」です。白和えの具材は、しらたき、キノコ、ぜんまい、たくあんなどとバリエーション豊か。果物の「柿」も美味しい白和えの具材のひとつで、庄内地方では、特産の「庄内柿」を使った白和えが好まれています。柿にはビタミンCが多く、豆腐のたんぱく質と合わせると栄養的にもすぐれた料理になります。柿の甘味がありおやつとしてもおすすめ。

「大根のワサビ漬」

☆ 材 料

大根 4kg (2~3mmのちょう切り)
(大根4kgに対し)
砂糖 800g 塩 100g 酢…2合 ワサビ粉…1袋 (30g)

「米粉のミルクプリン」

☆ 材料（8人分）

米粉・・・120g 牛乳・・・1,000cc 砂糖・・・100g

◎キャラメルソース

生クリーム・・・200cc 牛乳・・・100cc 砂糖・・・200g

☆ 作り方

- ① 牛乳は半量を電子レンジ（600W）で2分温める。残りの牛乳は米粉と砂糖を合わせてよく混ぜ、温めた牛乳を加える。
- ② 鍋に①を入れて混ぜながら火を通す。
とろみがついたら、さらに木べらでよく練る。木べらを持ち上げポタッと落ちるぐらいになったら、容器に入れ粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ③ キャラメルソースを作る。生クリームは電子レンジ（600W）で1分加熱する。鍋に砂糖を入れて火にかけ、こんがりとし焦がす。温めた生クリームを加えて混ぜ、火を止めてそのまま冷やす。固いようなら牛乳を加えて調節する。冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ ②を水でぬらしたスプーンですくって器に盛り、③をかける。

MEMO!

いろいろ使える♪米粉活用術

♪揚げ物をヘルシーに

米粉は小麦粉より油の吸収率が2割ほど低いため、揚げ物の衣に米粉を使うとかるく揚がり、冷めてからもサクサク感が長く続きます。

♪とろみづけにも

でんぷんを含む米粉は、料理のとろみづけにも最適。片栗粉のような透明感はありませんが、さらっとした口当たりです。