



イワシのロールキャベツ

キャベツを使った代表的な料理のひとつであるロールキャベツを和風にアレンジ。特有のクセがあるイワシのすり身を下茹でした松波キャベツで包み、薄口醤油やみりんで調味しだしでコトコト煮込んだもの。あんには柚子こしょうでアクセントをつけている。

<材料>

- | | | | | |
|----------------|----------------|-------|------------------|---------------|
| • 松波キャベツ...4 枚 | • 味噌.....大さじ 1 | 【 A 】 | • だし.....200cc | • 水溶き片栗粉...適量 |
| • イワシ(大)...6 匹 | • 卵.....1 個 | | • みりん.....大さじ 1 | • 柚子こしょう...少々 |
| • 白ネギ.....1 本 | • 片栗粉.....適量 | | • 薄口しょうゆ...大さじ 1 | |
| • しょうが.....適量 | | | | |

<作り方>

イワシは水洗いし、手開きにして皮をはぎ、包丁で細かく刻む。

白ネギはみじん切りにし、水洗いをして水気を切る。しょうがはすりおろす。

松波キャベツは一枚ずつはがし、下ゆでをしてザルにあげる。芯近くの厚い部分はへぎ取る。

すり鉢に、しょうが、味噌、卵を入れて粘りが出るまで混ぜる。

キャベツを広げ、キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉をまぶし、その上にスプーン 1 杯分のあんを載せてロールキャベツの要領で巻き、爪楊枝で留める。

【 A 】を鍋に入れて温める。

を別の鍋に並べ(上にキッチンペーパーを被せておくとキャベツが煮くずれしにくい)にだしを入れて火を通す。

に火が通れば、だしを別の鍋に取る。柚子こしょうを溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ロールキャベツを器に盛り付け、あんをかける。



泉州玉ねぎ葛豆腐

泉州玉ねぎにじっくりと熱を加え、その甘みを最大限に活かした玉ねぎペーストを使った一品。玉ねぎペーストをだしで延ばして吉野葛で固めた葛豆腐は口溶けがよく、泉州玉ねぎの魅力がシンプルに感じられる。同じく玉ねぎペースト入りの肉味噌を添えて食す。

<材料>

- だし450cc
- 玉ねぎペースト360cc 下記参照
- 吉野葛(もどし)180cc
- 岩塩.....適量
- みりん.....大さじ 1

<作り方>

吉野葛を水で溶き、分離するまで置いておく。

だしと沈んだ葛を鍋に入れ、火にかけてよくかき混ぜながら鍋を焦がさないように 20 分間練る。

に玉ねぎペーストを混ぜ、5 分間練り、みりんを加えて 1 分間混ぜ、流し缶に流す。

【玉ねぎペーストの作り方】

泉州玉ねぎをスライスし、岩塩を 5%加えて鍋に入れる。弱火にかけてゆっくり火を通し、水気が出るまで火を入れ、冷ましてからミキサーにかける。

泉州玉ねぎ葛豆腐・泉州玉ねぎポン酢・蘇・肉味噌に使用する



泉州玉ねぎポン酢

こちらも玉ねぎペーストを使った一品。ポン酢はなじみのある調味料だが、そこに泉州玉ねぎが加わるだけで豊かな風味がプラスされる。だしの香りと泉州玉ねぎの旨みがしっかりと感じられるポン酢は、温野菜や肉、魚などどんな食材とも相性が良い。

<材料>

[A]	• しょうゆ.....720cc	[B]	• 玉ねぎペースト200 g
	• みりん.....540cc		• 柚子のしぼり汁.....1800cc
	• 昆布.....適宜		• みかんジュース.....300cc
	• 鰹節.....100 g		

<作り方>

鍋に[A]を入れて火にかける。沸いたら、鰹節を入れて火を止めて冷ます。

が冷めたら、[B]を入れて2週間程寝かせる。

味が落ち付いたら、漉して出来上がり。



肉味噌(甘)(辛)

「泉州玉ねぎ葛豆腐」にも添えている肉味噌。これにも玉ねぎペーストが入っている。牛肉と玉ねぎという相性のいい組み合わせの肉味噌はやや甘めの甘口タイプと、一味唐辛子の辛さが刺激的な辛口タイプがあり、好みによって使い分けることができる。

肉味噌(甘)

<材料>

- | | | |
|------------------|-------|-----------------|
| • 牛ミンチ.....250 g | [A] | • 麦味噌.....500 g |
| • 玉ねぎペースト...70 g | | • 煮切り酒...30cc |
| • しょうゆ.....適宜 | | • 砂糖.....250 g |
| | | • 昆布だし...適宜 |

<作り方>

牛ミンチをフライパンで炒める。
鍋に、[A]を入れて火にかける。
しばらく煮込んで味をなじませたら、仕上げに玉ねぎペースト、しょうゆを入れて出来上がり。

肉味噌(辛)

<材料>

- | | | |
|------------------|-------|-----------------|
| • 牛ミンチ.....250 g | [A] | • 麦味噌.....500 g |
| • 玉ねぎペースト...70 g | | • 煮切り酒...30cc |
| • しょうゆ.....適宜 | | • 砂糖.....250 g |
| • 一味唐辛子.....50 g | | • 昆布だし...適宜 |

<作り方>

牛ミンチをフライパンで炒める。
鍋に、[A]を入れて火にかける。
しばらく煮込んで味をなじませたら、仕上げに玉ねぎペースト、しょうゆを入れる。
冷めてから、一味唐辛子を入れて出来上がり。



蘇(泉州玉ねぎ入り)

蘇とは7世紀頃に日本で最初に作られた乳製品で、牛乳をじっくりと水分がなくなるまで加熱して作ったもの。これに玉ねぎペーストと乾燥玉ねぎを加えたオリジナルの蘇は、牛乳の濃厚な甘みと香りの中に泉州玉ねぎの旨みが広がり、奥行きのある味わいになっている。

<材料>

- 牛乳.....3リットル
- 乾燥玉ねぎ.....200g 下記参照
- 玉ねぎペースト.....30g

<作り方>

鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸かす。沸いたら、弱火にして焦げないように、膜ができないように地道に水分を飛ばしていく。途中、乾燥玉ねぎと玉ねぎペーストを加える。

一定の時間が経過すると、パン生地のようなものができるので、それをテフロン加工のフライパンに移し、さらに弱火でこねて水分を飛ばす。

【乾燥玉ねぎの作り方】

泉州玉ねぎをスライスして水でサッと洗い、冷風に当てて一夜干しにする。それを60℃に設定した乾燥機に5時間入れたら出来上がり。



松波キャベツの茶碗蒸し

松波キャベツを茹でてペーストにしたものを茶碗蒸しに。優しい味わいの卵と松波キャベツの旨みを引き出した茶碗蒸しは、一口食すと松波キャベツの香りがふんわりと広がる。キャベツとだしの組み合わせも相性が良く、後引く美味しさ。

<材料>

- 卵.....5 個
- だし200cc
- キャベツペースト430cc 下記参照
- 薄口しょうゆ.....48cc
- みりん.....48cc

<作り方>

卵を溶いてだしを入れ、一度ザルで漉す。

にキャベツペーストを合わせ、薄口しょうゆとみりんで味を調える。

器に を入れ、蒸し器で 10 分程度蒸したら出来上がり。

【キャベツペーストの作り方】

松波キャベツは火が通りやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、キャベツをゆでる。火が通ったら冷水に落とし、冷めたらよく絞ってミキサーにかけて出来上がり。



泉佐野野菜のピクルス

コリアンダーやクローブ、黒こしょうといったスパイスを効かせた香り豊かなピクルス液に泉佐野産のブロッコリーやその他のカラフルな野菜を漬けたもの。食欲を刺激する酸味は、それぞれの野菜の甘さを際立たせている。

<材料>

【A】	• 白ワインビネガー...120cc	【B】	• コリアンダー.....大さじ 1 強	【C】	• ブロッコリー.....1 房
	• 米酢.....130cc		• 黒こしょう.....15 ~ 20 粒		• 泉州玉ねぎ.....1 個
	• 水.....300cc		• クローブ.....1 粒		• セロリー.....1 本
	• 砂糖.....100 g		• ローリエ.....適量		• ミニトマト.....1 パック
	• 塩.....40 g		• マスタードシード...適量		• パプリカ.....1 個
	• 白ワイン.....60cc				• ヤングコーン.....1 パック
					• きゅうり.....1 本
					• みょうが.....1 本

<作り方>

【A】を鍋に合わせ、火にかけてアルコールを飛ばす。

が冷めたら、【B】を入れる。

【C】の野菜を食べやすい大きさに切る。生で食べられるものはそのままに漬け込み、火を通したほうがいいものは好みの食感を残してゆで、水分を拭いて漬け込む。

最低でも 1 ~ 2 日は漬け込む。



泉佐野野菜 和風ピクルスカレー味

だしの利いたまるやかな酸味とスパイシーなカレー粉の香りが印象的なピクルス。主役の野菜は泉州玉ねぎ、ブロッコリー、松波キャベツ、水茄子の4種類。それぞれの野菜の食感や風味を残しつつ下処理をしたものを、特製のピクルス液に漬けている。

<材料>

- | | | |
|--|-------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 泉州玉ねぎ • ブロッコリー • 松波キャベツ • 水茄子 | [A] | <ul style="list-style-type: none"> • 酢.....400cc • 水.....800cc • 鶏ガラの素.....6g • 砂糖.....150g • 塩.....3g • カレー粉.....5g • ローリエ.....6枚 • 鰹節.....20g |
|--|-------|---|

<作り方>

[A] を倍量作る。

泉州玉ねぎを切り、[A] の半量で煮て直ぐに岡上げ。ブロッコリーは芯と花を切り分けて湯がき、泉州玉ねぎを煮ただけで煮て岡上げ。松波キャベツも同様にする。

水茄子は切り分け、フライパンで表面を焼いて油抜きし、 と同様にする。

冷めたらもう半量の[A] に漬ける。



ブロッコリー鳥味噌

濃厚な味わいの八丁味噌・赤味噌がベース。だしで炊いた鶏ミンチやしょうがが入った肉味噌の中には、アクセントとなるブロッコリーが入っている。ブロッコリーの存在感が出るようにと粗く刻んだブロッコリーの歯応えが絶妙。温野菜などに添えると食が進む。

<材料>

• ブロッコリー

【A】	• 赤味噌.....	350 g
	• 八丁味噌.....	150 g
	• みりん.....	70cc
	• 酒.....	70cc
	• 砂糖.....	200 g
	• しょうがのみじん切り.....	50 g
	• 焚いた鳥ミンチ.....	250 g

(鳥ミンチ焼き地 だし6、みりん1、しょうゆ1、砂糖適量)

<作り方>

【A】を鍋で練り上げる。

仕上げにゆがいたブロッコリーを混ぜ、5分ほど練る。



ブロッコリー



松波キャベツ



春菊

泉佐野野菜のアイスクリーム

ブロッコリー、松波キャベツ、春菊を大胆にもアイスクリームにアレンジ。はちみつが入った優しい甘さのアイスクリームにそれぞれの野菜のペーストと細かく刻んだものを混ぜ込んでいるので、野菜の香りや味の違いを楽しむことができる。

アイスクリームのベース

<材料>

- 卵黄.....20 個
- 砂糖.....150 g
- 牛乳.....1000cc
- はちみつ.....少量
- 生クリーム.....300cc

<作り方>

ピーターで卵黄と砂糖をよく混ぜる。
 牛乳を人肌くらいの温度になるまで沸かし、少しずつ に混ぜて鍋に移す。
 をとろみがでるまで湯煎にかける。
 蜂蜜を少量入れて冷やす。
 生クリームをホイップし、 に移し混ぜる。
 を 3 等分にし、各野菜(下記参照) を混ぜて冷凍庫へ。

野菜

<材料>

- ブロッコリー
- 松波キャベツ
- 春菊

<作り方>

野菜をサッとゆがいて氷水に落とし、岡上げにする。
 作り置き(水 1800cc、砂糖 600 g 玉子殻適量を沸かし 2 割つめます)で各野菜を蒸し、岡上げし、蜜が冷めたら一昼夜漬ける。
 各野菜をそれぞれミキサーにかけ、ペーストと粗みじんの 2 種作る。
 ブロッコリーペースト 180g みじんブロッコリー 適量
 春菊ペースト 140 g みじん春菊 適量
 松波キャベツペースト 170g みじん松波キャベツ 適量
 各野菜ペーストをアイスクリームのベースと混ぜ、みじん切りを適量混ぜて冷凍庫へ。



春菊のジェノベーゼ

春菊の鮮やかな緑色が美しいジェノベーゼソース。春菊の繊細な香りを活かすために余計な味付けはほとんどせず、隠し味のボン酢がポイントになっている。シンプルな味わいのジェノベーゼソースは色んなアレンジができるのも魅力。冷製パスタにするのがオススメ。

<材料>

- 春菊.....130 g (ゆでたもの)
- オリーブ油.....200cc
- サラダ油.....100cc
- 塩.....3 g
- ボン酢.....大さじ 1 ~ 2

<作り方>

春菊は適当な大きさに切る。

、全ての調味料をミキサーに入れて攪拌する。

使用例)

- ・ カルパッチョのソースとして
- ・ 冷製パスタのソースとして



水茄子・ブロッコリーの柚子風味のピクルス

爽やかな柚子の香りのピクルス液に水茄子とブロッコリーを漬け込んだもの。ブロッコリーは食感を活かすためにさっと下茹でしたものを、生で食べられる水茄子は軽く塩もみをしてピクルス液に漬けている。まるやかな酸味のピクルスなので食べやすい。

<材料>

- | | | | |
|-----|---|-----------------|----------|
| 【A】 | ┌ | • 水.....600cc | • 水茄子 |
| | | • ビネガー.....50cc | • ブロッコリー |
| | | • 塩.....4g | |
| | | • 砂糖 | |
| | | • 柚子皮 | |

<作り方>

【A】を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら冷ます。

水茄子(軽く塩もみしてもよい)は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーはサッとゆでて、冷ました に浸ける。



松波キャベツとソーセージのシュークルート

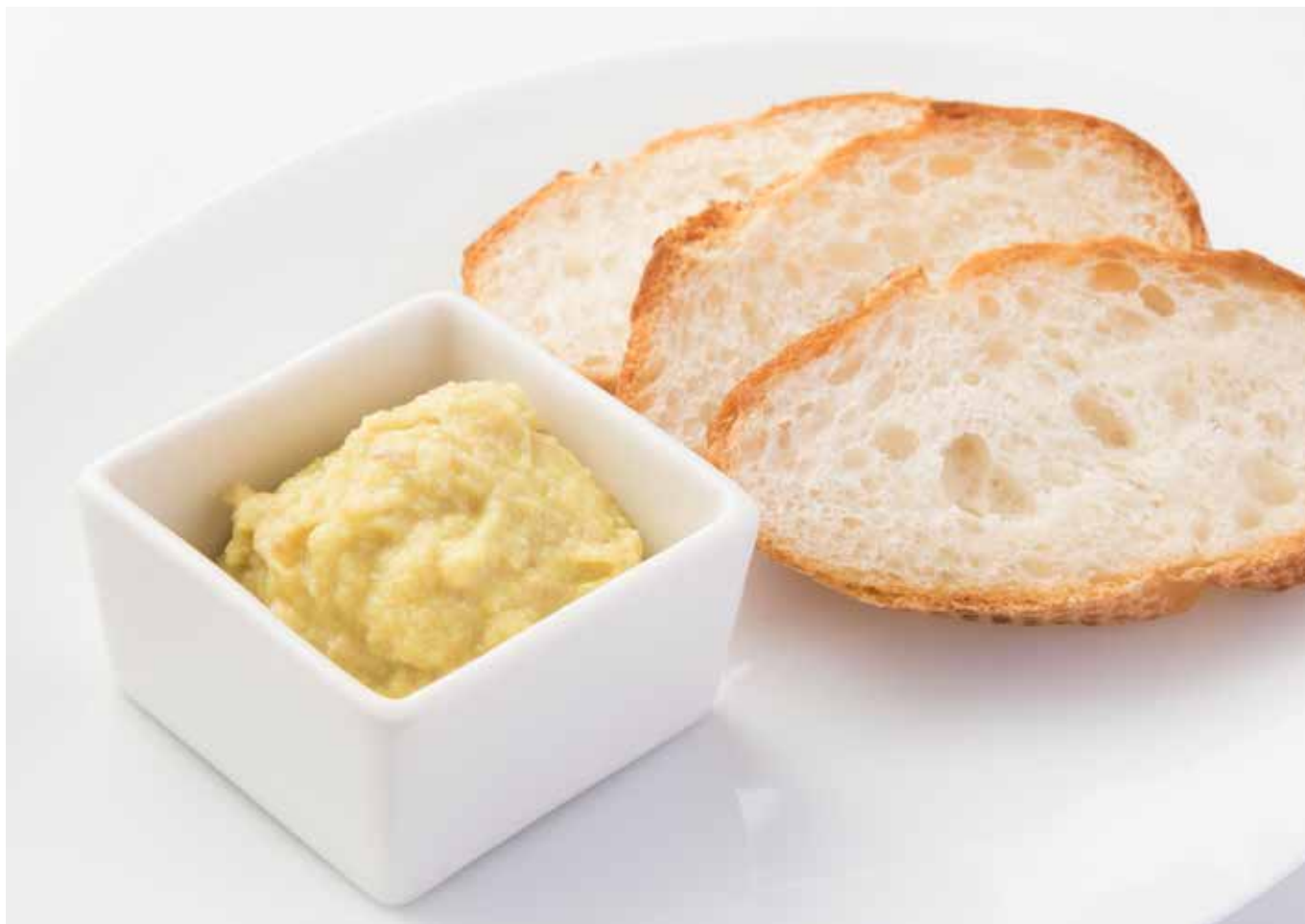
シュークルートとは、フランス・アルザス地方の郷土料理で、塩漬けたキャベツなどをブイヨンで煮込んだ料理をいう。これを甘みのある松波キャベツでアレンジ。ソーセージや、白ワインの旨みをたっぷり吸った松波キャベツは驚くほど柔らかくて美味。

<材料>

- | | | |
|--------------------|-------|-------------------|
| • 松波キャベツ.....150 g | 【 A 】 | • 白ワイン.....150cc |
| • ベーコン.....25 g | | • ブイヨン.....300cc |
| • ソーセージ.....2 本 | | • オリーブ油.....大さじ 2 |
| • じゃがいも.....1 個 | | • 塩.....適量 |
| • にんじん.....30 g | | • こしょう.....適量 |
| | | |

<作り方>

材料を食べやすい大きさに切る。ソーセージはフライパンで軽く炒めて焼き色をつける。
フライパンに【 A 】を入れて火にかけ、沸騰したら を入れてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
仕上げに下ゆでしたブロッコリーを加えてもよい。好みに粒マスタードを添える。



松波キャベツとベーコンのディップ

松波キャベツとベーコンをカレー粉、白ワインとブイヨンで煮込み、それをミキサーで滑らかに攪拌し、生クリームを加えて滑らかにしたディップ。ほんのりスパイシーなディップはトーストしたバゲットに塗るだけで立派な前菜に。他に、鶏肉や魚に塗って焼くのもよし。

<材料>

• 松波キャベツ.....200 g	〔A〕	• オリーブ油.....40cc	• 生クリーム.....60cc
• ベーコン.....40 g		• 白ワイン.....100cc	• 塩.....適量
		• ブイヨン.....400cc	
		• カレー粉.....小さじ2	

<作り方>

松波キャベツ、ベーコンは適当な大きさに切る。

〔A〕を鍋に沸かし、を入れてキャベツが柔らかくなるまで煮る。

の粗熱が取れたらミキサーで攪拌し、滑らかになったら生クリーム、塩を加えてもう一度混ぜる。

使用例)

- ・ 軽くトーストしたバゲットに塗る
- ・ 焼いた鶏もも肉にこのペーストを載せ、上からパン粉を散らし、オーブンで焼く



泉州玉ねぎのヴィネグレットソース

フランス料理には欠かせないヴィネグレットソースを泉州玉ねぎを使ってアレンジしたもの。みじん切りにした泉州玉ねぎとたっぷりのバルサミコ酢、オリーブ油でじっくりと煮込み、一晩寝かす。そうすることで、玉ねぎの甘みと旨みを存分に引き出したソースができる。

<材料>

- 泉州玉ねぎ.....1 ~ 2 個
- バルサミコ酢.....適量
- ピュアオリーブ油.....適量
- 塩.....適量
- こしょう.....適量

<作り方>

泉州玉ねぎをみじん切りする。

とひたひたになるくらいのバルサミコ酢、塩、こしょうを鍋に入れる。

にピュアオリーブ油をかぶるくらいまで入れ、極弱火で2時間程火を入れる。それを一日寝かす。



トビアラの老酒漬け

紹興酒や香りのいい花山椒などを混ぜた漬け汁にとびきり新鮮なトビアラを漬け込んだ老酒漬けは一口食べるとクセになる味わい。甘みがあって柔らかいトビアラに紹興酒の香りが移り、立派な酒のアテになっている。漬け込んだ翌日以降が食べ頃。

<材料>

• トビアラ (新鮮なもの)1kg

【A】	• 紹興酒.....900cc
	• しょうゆ.....900cc
	• 上白糖.....750g
	• 花山椒・鷹の爪.....各少々

<作り方>

【A】を鍋に入れて加熱し、一旦沸騰させてから火を止める。

を冷まし、鮮度のいい(生きているもの)トビアラを漬け込む。翌日以降が食べごろ。



松波キャベツを使った焼餃子

たっぷりの松波キャベツとにら、冷凍えび、豚ミンチなどを混ぜ込んだ特製の餃子。タネには豆腐も入っているので、ふわっとした仕上がりになっている。香ばしく焼いた餃子を頬張ると、松波キャベツの香りと甘さが口内に広がる。

<材料>

- | | | | |
|------------------|-------------------|-------|---------------------------------|
| • 松波キャベツ...750 g | • 冷凍えび.....900 g | 【 A 】 | • クッキングユース マヨネーズのようなもの)...200 g |
| • にら.....2 束 | • かにかまぼこ ...200 g | | • 塩.....6g |
| • にんじん.....70 g | • 豚ミンチ.....500 g | | • 上白糖.....20 g |
| • 干しいたけ...4 枚 | | | • 片栗粉.....20 g |
| • 豆腐.....1 丁 | • 餃子の皮.....100 枚 | | • こしょう.....少々 |
| | | | • ごま油.....少々 |

<作り方>

松波キャベツはフードプロセッサーで細かくし、塩(小さじ6)を入れて軽くなじませる。重しをして20分置き、3回水洗いをして塩分を抜く。それを固く絞って水分を抜く。

にら、にんじん、戻した干しいたけはみじん切りにする。豆腐は水切りをしておく。

冷凍えび、かにかまぼこはキッチンバサミで粗く刻む。

、 、 、豚ミンチ、【 A 】を入れてよく混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。

フライパン(直径20cmくらい)を強火で熱し、油をなじませたところへ餃子4~6個を入れる。湯100ccを入れて蓋をして中火で5分蒸し焼きにする。

中~弱火にして様子を見ながら3分程さらに焼く。仕上げに中火に戻し、ごま油(分量外)を回し入れて香りと焼き色をつける。



豚ミンチと蟹エキススープのパイ包み焼き

甘い泉州玉ねぎをたっぷり使った肉ダネと濃厚な旨みの蟹エキス入りのスープをパイで閉じ込めたパイ包み焼き。サクッと焼けたパイを崩すと、蟹の濃厚な香りが広がり、食欲を刺激する。豚肉、泉州玉ねぎ、渡り蟹の旨みが溶け出たスープ。

<材料>

- | | | | | |
|---------------------|------|-------|-----------------|----------------------------|
| • カニスープ.....400cc | 下記参照 | [A] | • ゼラチン.....40 g | • 中華スープ.....120cc |
| • シュウマイの素.....400 g | 下記参照 | | • 水.....100cc | • パイシート(30cm 四方のもの)...2 枚 |

<作り方>

[A] を混ぜ合わせてゼラチンをふやかす。

カニスープ、シュウマイの素、中華スープ、 を混ぜ合わせて、冷蔵庫で寝かせる。

固まった をよく混ぜ合わせて1人分90ccを耐熱カップに入れ、パイシートできっちりと蓋をする。

パイシートに全卵を塗り、220 で8分焼き、一度様子を見る。その後、3～4分さらに焼く(これを1～2回繰り返す)。

[カニスープの作り方]

カニ...520 g、スープ...900cc、水...900cc、塩麹...20cc、グラニュー糖...小さじ1、塩...小さじ2
上記の材料を10分炊いたのち、30分蒸す。

[シュウマイの素の作り方]

<材料>

- | | | |
|-------------------------|-------|----------------|
| • 豚ミンチ.....900 g | [A] | • 味の素.....20 g |
| • 泉州玉ねぎ.....400 g | | • 塩.....15 g |
| • 干ししいたけ 戻したのもの...100 g | | • 上白糖.....35 g |
| • えび.....450 g | | • 片栗粉.....50 g |
| | | • こしょう...適量 |
| | | • ごま油.....適量 |

<作り方>

泉州玉ねぎ、干ししいたけはみじん切りにする。えびはキッチンパサミで粗く刻む。

、卵、[A] を粘りが出るまでよく混ぜる。



泉佐野野菜の味噌漬け

もろみ味噌に香港でよく使われている具入りラー油の“潮州ラー油”を混ぜ込んで香りと旨みをプラス。そこへ松波キャベツとブロッコリーの蒸したものを混ぜ込む。松波キャベツはなるべく芯に近い部分を、ブロッコリーは茎を使ってコリコリとした食感を楽しむ。

<材料>

【A】	• もろみ味噌.....180 g	• 松波キャベツ(できるだけ芯の部分)
	• 麦芽糖.....50 g	ブロッコリー(茎の部分)合わせて 250 g
	• 潮州ラー油(具入りラー油)5 g	

<作り方>

【A】を混ぜ合わせて味噌床を作る。

松波キャベツ、ブロッコリーは5mm ~ 1cm に切る。

を1 ~ 2分蒸して岡上げして冷まし、水気を絞る。

に を漬け込む。1週間以降が食べ頃。



春菊のお餅

春菊と片糖という中国の砂糖を使った中華風のデザート。3種類の粉類を混ぜて作る生地はモチモチの食感で、適度な甘さとほのかに香る春菊の風味が後引く美味しさ。今回はシンプルに焼いたもの、きな粉をまぶしたもの、緑豆入りのオリジナルクリームをまぶした3種類を用意。

<材料>

• 春菊.....200 g	【 A 】	• もち粉.....450 g	• 水.....750 g
• 片糖 中国の砂糖の一種).....600 g		• 在来粉.....75 g	• 白絞油.....大さじ 8
		• うき粉.....75 g	

<作り方>

春菊は色よくゆでてよく絞り、細かいみじん切りにする。片糖は細かく砕く。

【 A 】をザルでふるいにかける。

鍋に片糖、水、白絞油を入れて火にかけて沸かし、片糖を溶かす。

にを一気に入れ、ピーターでなじませてから手袋をした手で練る。全体がなじんだら、春菊を入れて混ぜ合わせる。全体がなじんだら、バットに入れて50分蒸す。それを一日冷蔵庫で寝かす。

を適当な大きさに切り、再度蒸す。

アレンジ例)

- こんがり焼く
- きな粉をまぶす
- クリームをからめる



松波キャベツと干しえびのにんにく炒め

松波キャベツの甘さとシャキシャキした食感をシンプルに味わえる一品。干しえびやオイスターソースの旨みが松波キャベツの甘さを一層際立たせる。また、にんにくの香りが食欲を刺激し、たっぷりの松波キャベツもペロリと食べられる。

<材料>

- | | | | |
|--------------------|-------|------------------------|-----------------|
| • 松波キャベツ.....300 g | 【 A 】 | • だし(豚骨、鳥骨).....400cc | • 水溶き片栗粉.....適量 |
| • 干しえび.....10 g | | • 塩.....小さじ 1/4 | |
| • にんにく.....5 g | | • しょうゆ.....小さじ 1 | |
| • 油.....小さじ 2 | | • 砂糖.....小さじ 1/4 | |
| | | • オイスターソース.....小さじ 1/4 | |
| | | • 紹興酒.....小さじ 1 | |
| | | | |

<作り方>

松波キャベツを大きめの一口サイズに切る。干しえびは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。

油の敷いた鍋のにんにくと干しえびを入れて弱火で香りが出るまで炒める。

キャベツをに入れて、【 A 】を入れてひと煮立ちさせる。

キャベツの色が透き通ったら、水溶き片栗粉を加えて少しとろみをつける。



牛バラカレー煮

ホロホロと崩れるほど柔らかく煮た牛バラと合わせるのには松波キャベツ、泉州玉ねぎ、水茄子、にんじんの4種類。八角や五香粉など中国料理らしいスパイスとなじみのあるカレー粉の香りが特徴の煮物で、野菜の甘さやそれぞれの食感が存分に際立った一品。

<材料>

- | | | | |
|---|-------|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 松波キャベツ.....50 g • 泉州玉ねぎ.....40 g • 牛バラ.....150 g • 人参.....50 g • 水茄子.....30 g | [A] | <ul style="list-style-type: none"> • 生姜.....4 g • 五香粉.....少々 • 八角.....2 かけ • オイスターソース.....少々 • しょうゆ.....小さじ 1/4 • 砂糖.....適量 • 油.....適量 • 塩.....小さじ 1/4 | <ul style="list-style-type: none"> • だし(豚骨、鳥骨).....1200cc • カレー粉.....小さじ 1/2 • ラー油(自家製).....小さじ 1/4 • 水溶き片栗粉.....適量 |
|---|-------|--|---|

[仕込み]

牛バラを一口サイズに切る。湯を沸かし牛バラを入れて、灰汁抜きをする。

[A] を入れて炒める。

をに入れて混ぜ合わせ、1200ccのだし(豚骨、鶏がらのスープ)を入れて、柔らかくなるまで煮込む。(強火から弱火で1時くらい煮込みます。)

<作り方>

泉州玉ねぎをくし切り、水茄子と松波キャベツを一口サイズに切る。人参は乱切りにし、水から人参をゆがく。

煮込んだ牛バラと煮汁300ccを取り出して鍋に入れ、油、カレー粉を入れてひと煮立ちさせる。

の中に水溶き片栗粉を入れてとろみを付け、温めた土鍋に入る。



水茄子のえびチリ 丼

大きめにカットした水茄子が入ったえびチリ。カラリと揚げた水茄子は、薄く小麦粉をまぶしているのでジューシーな仕上がりに。揚げたえびとともにピリリと辛いチリソースと和えたものをご飯の上にかける。柔らかい水茄子とプリッとしたえびの食感の対比が楽しい。

<材料>

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------------|-----------------|
| • 水茄子.....40 g | 【 A 】 | • 塩.....小さじ 1 | • 水溶き片栗粉.....適量 |
| • むきえび.....6 匹 | | • ラー油 (自家製).....小さじ 1 | • 白ご飯.....180 g |
| • 白ネギ.....20 g | | • 鷹の爪.....1 本 | |
| • にんにく5 g | | • しょうゆ.....小さじ 1 | |
| • 小麦粉.....適量 | | • トマトケチャップ.....小さじ 4 | |
| • 油.....小さじ 3 | | • 砂糖.....小さじ 1 | |
| | | • だし (豚骨、鳥骨).....400cc | |

<作り方>

水茄子を一口サイズに切り、薄く小麦粉をまぶす。白ネギとにんにくは粗みじん切りにする。

むきえびの背に切り目を入れて背ワタを取り、しょうゆと紹興酒(ともに分量外・各適量)で下味をつける。

に小麦粉をまぶす。

油を敷いた鍋に白ネギとにんにくを入れて香りが出るまで炒める。

に【 A 】を入れて、煮立てる。

水茄子、のむきえびを約 180 の揚げ油で揚げる(水茄子はきつね色になるまで、えびは半生くらいまで)。

を に混ぜ合わせてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付けて、白ご飯の上に盛り付ける。



水茄子のクリームチーズパイ

クリーミーなクリームチーズと淡泊な水茄子をスポンジ生地とともにパイ生地で閉じ込めた一品。皮つきのまま薄切りにした水茄子とクリームチーズ、ココのあるカッソナードの組み合わせは甘さ控えめの味わい。適度に食感の残った水茄子と濃厚なクリームチーズは好相性。

<材料> 直径21cm 1 × 1台

- | | | |
|---------------|-------------------------------|------------------|
| • パイシート | • クリームチーズ.....100 g | • 水茄子.....1 ~ 2本 |
| • スポンジ生地 下記参照 | • カッソナード(又はブラウンシュガー).....20 g | • 卵黄 |

<作り方>

パイシートを2 ~ 3mmに伸ばしパイ皿に置き、その上にスポンジ生地を1 ~ 2cmほどの高さまで置く。
半量のクリームチーズと半量のカッソナードをスポンジ生地に均等に塗り、スライスした水茄子を敷き詰める。
その上に残りのクリームチーズとカッソナードを塗り、3cm幅の帯状のパイシートを編み目状に置いていく。
卵黄を水で溶いた物を薄く塗り、180 ~ 200 のオーブンで15 ~ 30分焼き上げる。

[スポンジ生地の作り方]

<材料>

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| • 卵.....2個 | • 薄力粉.....60g | • 牛乳.....10 g |
| • 砂糖.....80 g | • バター.....15 g | |

<作り方>

バターと牛乳を手鍋に入れ、バターが溶けるくらいまで温めておく。卵と砂糖を混ぜ合わせて、湯せんで温めながら立てる。立ったら振った薄力粉を少量ずつ加えながら混ぜ合わせる。最後にバターと牛乳をさっと混ぜ合わせて型へ入れる。180 のオーブンで20分ほど焼く



水茄子のシロップ煮入りパイ

「水茄子のクリームチーズパイ」とは対照的に、水茄子をシロップで柔らかくなるまで煮て、一晩寝かせたものをスポンジ生地の上に載せてパイ生地を被せて焼いたもの。淡泊な水茄子はたっぷりのシロップを吸ってジューシーな仕上がりに。

<材料>

- 水茄子.....3 本
- スポンジ生地
- 砂糖.....120 g
- カツオナード(またはブラウンシュガー)適量
- レモンスライス.....1 枚
- 卵黄
- パイシート

<作り方>

水、砂糖、レモンスライスを火にかける。沸騰したら皮を向いて乱切りにした水茄子を入れ、再度沸騰してから7～10分ほど煮る。火からおろして一晩寝かせる。

薄く伸ばしたパイシートにスポンジ生地を敷き、 の水茄子を載せ、カツオナードをまぶす。

1cm幅にカットしたパイシートを網目状に並べ、塗り卵をして180～200 のオーブンで35～40分焼く。