

手間のかからない料理

インスタラーメンを使った冷やし中華

干し椎茸の甘辛煮で美味しさアップ

瑞浪高校
首都圏同窓会
簡単料理
NO2



猛暑が続いていますが、皆さんお元気ですか。
首都圏同窓会の総会・懇親会が、今年の10月7日（土）12時から有楽町の「過門香 點」で開催されることとなり、皆さんにお会い出来ることを楽しみにしています。

今回ご紹介します冷やし中華は、インスタラーメンで作る簡単なものですが、ビタミンDや食物繊維が豊富で免疫力向上の働きのある干し椎茸を使うことで、この夏の猛暑を乗り切る一助になるのではと思っています。

ニラレバや、カレー蕎麦も試してみてください。

(昭和45年卒業 倉本一平)

◎ インスタラーメンを使った 冷やし中華



麺やタレは、インスタラーメンのしょうゆ味を使います。冷やし中華用の麺・タレを買う必要はありません。

材料(1人前)

- ①きゅうり半分を千切りにします。
 - ②卵1個をボールに割り入れ、箸で白身を切るようにして溶きほぐします。フライパンに油を引き、薄焼き卵を作ります。焼きあがったら3つ折りにしてまな板に載せ、端から包丁で細かく切ります。
 - ③干し椎茸3個を水で戻して、醤油、砂糖で甘辛く煮て、細く切ります。
 - ④ハムは2枚を短冊切りにします。
 - ⑤紅ショウガ。 ⑥切り胡麻。 ⑦青のり
 - ⑧和からし
- 次に、インスタラーメンを茹でます。



干し椎茸の甘辛煮

茹で時間は、通常は3分ですが冷やし中華にする場合は4分にします。

これは、茹で上がった麺をザルに移して、水で絞めるからです。

3分の茹で時間では、麺の硬さが残ります。

タレはインスタラーメンのスープに、酢を大さじ1杯、砂糖小さじ1杯を入れて混ぜ、冷水を注ぎ入れて作ります。

冷水の量は、味を確認しながら調整してみてください。

麺を皿に移して具を載せ、タレをかけます。

最後に、和からしを添えて出来上がりです。

冷やし中華には、冷たい水を飲みながら味わうのが、良いかと思います。

◎ ニラレバ炒め



猛暑を乗り越えるスタミナ料理として、ニラレバ炒めは最高です。ニラにはアリシン、豚レバーにはビタミン B や鉄分が豊富に含まれており、同時に摂取することでビタミン B の接種率が高まり、疲労回復効果が得られます。特に女性の貧血対策として、試してみてください。

作り方は簡単です。

材料(1人前)

ニラ1束、豚レバー150g、もやし100g、ニンニク1片、生姜1片。

作り方

- ① レバーをそぎ切りにしてボールに入れ、牛乳50mlを注ぎ30分ほど置きます。
その後、水洗いして塩コショウを振り、片栗粉をまぶします。
- ② ニラは5cmの長さに切り、生姜、ニンニクは微塵切りにします。
- ③ タレは、水大さじ1.5、醤油大さじ1、酒大さじ0.5、砂糖大さじ0.5、オイスターソース小さじ0.5、鶏ガラスープ小さじ0.5、片栗粉小さじ0.5で作ります。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、片栗粉をまぶしたレバーを1分ほど揚げ焼きにして取り出します。
- ⑤ フライパンの表面をキッチンペーパーでふき取りサラダ油を引き、ニラの白い茎の部分ともやしを一緒に炒めます。ある程度炒めたら残りのニラを入れて、レバーを戻し入れます。
その後、素早くたれを絡ませれば完成です。

◎ カレー蕎麦



暑い夏はソーメンや冷や麦で簡単に食事を済ませがちですが、暑い夏こそ食欲の湧く熱々のカレー蕎麦を作って、汗を一杯掻きながら暑さを吹っ飛ばしてみてください。

作り方は簡単です。

材料(1人前)

蕎麦乾麺 100g、鶏モモ肉 100g、長ネギ半分。
市販のカレールー（ジャワカレー中辛）2片
麵つゆ 3倍濃縮大サジ 1.5

作り方

- ① 鶏モモ肉を薄くそぎ切りにして、塩を振ります。長ネギはぶつ切りにします。
- ② オリーブ油を引いたフライパンに①を乗せて、よく炒めます。
- ③ 蕎麦は表示とおりの時間で茹でてザルにあげ、よく洗ってぬめり取っておきます。
- ④ 鍋に水 300cc を入れ、沸騰したら料理酒大さじ1、みりん大さじ1、麵つゆを入れます。
- ⑤ 炒めておいた鶏肉とネギを入れてカレールーを入れて混ぜます。とろみが付いたら蕎麦を入れてひと煮立ちします。熱々のカレー蕎麦の完成です。

私は、麵つゆの代わりに根昆布出汁、本つゆ、ほんだしなどを使ってそばつゆを作ります。また、市販のカレールーも安価な「こくまろ」「バーモント」「ゴールデン」を使って味のバリエーションを楽しんでいます。