

毎日おいしい

# ものぐさキッチン

## LESSON.33 ゴマレシピ

小さな一粒に、栄養が豊富に含まれているゴマ。長期間保存がきくことから、どこの家庭にも常備してあるのではないのでしょうか。今回は、いりゴマ、すりゴマ、練りゴマを使った、さまざまな料理を提案します。



## 白身魚のごまソテー

### 材料 [2人分]

- 白身魚……………2切れ
- いりゴマ……………適量
- 卵……………適量
- 片栗粉……………適量
- サラダ油……………適量
- レタス……………1/4玉
- ニンジン……………少々
- 貝割れ大根……………少々
- ポン酢……………適量

### 作り方

- ①レタスとニンジンは細く切る。貝割れ大根は根を落とし、長さを半分に切る。
- ②白身魚を薄くそぎ切りにし、片栗粉、卵、いりゴマの順に衣をつける。
- ③フライパンにやや多めのサラダ油を馴染ませ、②を中火で焼く。
- ④器にレタスとニンジン、貝割れを盛り、その上に③をのせてポン酢をかける。



## ごま豆腐

### 材料 [2人分]

- 白練りゴマ……………大さじ1
- 吉野くず……………25g
- 水……………150cc
- 砂糖……………小さじ1/3
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1/2

### かけ汁

- 〔ダシ汁〕……………1/2カップ
- 〔しょうゆ〕……………大さじ2/3

ワサビ……………少々

### 作り方

- ①白練りゴマ、吉野くず、水、砂糖、塩、酒を鍋に入れ、火にかける。
- ②しっかりとしたとろみがつくまで、木べらを使って鍋底から静かにまぜて練る。
- ③②をラップに包み輪ゴムでしばって、氷水につけて冷やし固める。
- ④固まったらラップをはずして器に盛り、かけ汁をかけてワサビを添える。



## 棒棒鶏

### 材料 [2~3人分]

- 鶏ムネ肉……………1/2枚
- 塩くらげ……………50g
- キュウリ……………1/2本
- リーフレタス……………2枚
- トマト……………1個

### 鶏肉の下味

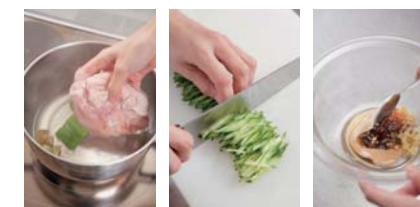
- ネギの青い部分……………5~6cm
- ショウガの皮……………少々
- 鶏ガラスープ……………カップ1/2
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1

### ごまダレ

- 白練りゴマ……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ4
- 砂糖……………大さじ1
- 酢……………大さじ1/2
- ゴマ油……………小さじ1
- ラー油……………少々
- ショウガのみじん切り……………少々
- ニンニクのみじん切り……………少々
- ネギのみじん切り……………少々

### 作り方

- ①鶏ムネ肉は厚みを半分を開く。鶏肉の下味の調味料を煮立たせた鍋の中に入れ、蓋をして弱火で蒸し煮にする。火が通ったら、冷まして細く割く。
- ②塩くらげは水に30分~1時間ほどつけて塩抜きし、お湯にサッと通して水にさらし、適当な長さに切る。トマトはスライスし、キュウリは千切りにする。
- ③ごまダレの材料を合わせる。
- ④皿にレタスと②のトマト、キュウリをしき、鶏ムネ肉と塩くらげをのせる。
- ⑤ごまダレをかけて出来上がり。



1 鶏を蒸し煮にする 2 千切りキュウリ 3 ごまダレを作る