4種のはちみつソースで食べるマッシュポテト

材料

【マッシュポテト・焼き長ねぎ】

ジャガイモ　2個
枝豆（冷凍可）　20鞘分
長ねぎ　1本
（A）塩・黒コショウ　少々
片栗粉　大さじ2
牛乳　小さじ2
マヨネーズ　小さじ2
油　適量

【明太はちみつソース】

明太子　小1腹分
はちみつ　大さじ1/2
酢　小さじ1
いりごま　適量

【ハニーマスタードソース】

はちみつ　大さじ1
マヨネーズ　大さじ1
マスタード　大さじ1
醤油　小さじ1
パプリカ　8分の1～10分の1個

【たくあん醤油はちみつソース】

はちみつ　小さじ1
麺つゆ　大さじ1.5
水　大さじ1.5
醤油　小さじ1
たくわん　1～2切れ
とろろ昆布　適量

【はちみつオーロラソース】

はちみつ　小さじ1
マヨネーズ　大さじ1
牛乳　小さじ2
ケチャップ　大さじ1/2
にんにく（すりおろし）　小さじ1/4
レモン汁　2～3滴
トマト　1/2個

作り方

【マッシュポテト・焼き長ネギ】

1. ジャガイモの皮をむき、一口大に切って茹でる。柔らかくなったら、ボールにとり、つぶす。
2. 枝豆は鞘から出し、薄皮を取り除く。水気を取って、適当な大きさに刻む。
3. 1と2と調味料（A）をまぜ、一口大にまるめ、大判焼き状の形に整えて、油で揚げる。（中温）
4. ねぎを3センチほどの長さに切り、油をしいたフライパンで焼く。
5. 3と4を串にさす。

【明太はちみつソース】

1. 明太子の皮を取り除き、材料を混ぜる。

【ハニーマスタードソース】

1. 調味料を混ぜておく。
2. パプリカを3mm～5mm角に刻み、1に加えて混ぜる。

【たくあん醤油はちみつソース】

1. 調味料を混ぜておく。
2. たくあんを3mm～5mm角に刻み、とろろ昆布を小さくちぎって、1を混ぜる。

【はちみつオーロラソース】

1. 調味料を混ぜおく。
2. トマトの皮を湯むきし、8mm角に刻み、1に加えて混ぜる。

しらす大根餅

材料

【大根餅】

大根おろし　300g
しらす　60g
白ネギ　40g
小麦粉　大さじ3
片栗粉　大さじ3

【あんかけ】

水　300ml（切干大根の戻し汁を入れても可）・150ml（椎茸の戻し汁）
人参　40g
玉ねぎ　1/4個
しらす　60g
醤油　大さじ3　小さじ1
砂糖　小さじ3
干し椎茸　3個
切干大根　10g戻す
卵　1個50ml・大さじ2
小口ネギ　適量
水とき片栗粉

作り方

1. 大根おろしの水気をとり、みじん切りした白ネギ、他材用と合わせる。
2. 30gずつ程度に丸めごま油の引いたフライパンで両面焼き目がつくまで蒸し焼きする。
3. 人参と玉ねぎ、戻した干し椎茸を薄切りにする。
4. 沸騰したお湯に切った人参を入れて柔らかくなるまで茹でる。
5. 人参を取り出し、水、戻し汁、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、切干大根をいれ煮る。
6. 沸騰したら溶いた卵をいれ再度沸騰したらしらす、水溶き片栗粉を入れる。

たっぷり小松菜の洋風汁パスタお楽しみ味変雑炊

材料（4人分）

【紫黒米おにぎり】

白米　1合
紫黒米　大さじ1杯
ちりめん（シラス）　50g

【パスタ】

スパゲティ　16mm2束

【汁】

小松菜　1束（5cmに切る）
タマネギ　半分（細切り）
えのきだけ　半束（1cm程度に細かく切る）
ニンジン　半分（千切り）
ささみ　100g（茹でで割く）
水　1500cc
コンソメ果粒　大さじ2
和風果粒だし　大さじ1杯
塩　小さじ1
オリーブオイル
片栗粉　大さじ2杯

【トッピング】

小松菜　1束
ソーセージ　4本
コンソメ果粒　少々
塩コショウ　少々
たくあん　80g
クルトン　少々
三つ葉（3cm程度に切る）

作り方

1. 紫黒米おにぎりをつくる。
白米1合に紫黒米大さじ1杯を混ぜ炊く。
濃い目の味のちりめんシラスを50gほど混ぜておにぎりにしておく。（4つ）

2. パスタをゆでる。
柔らかめにゆでておく。ささみも一緒にゆでて割いておく。

3. 汁を作る。
鍋にオリーブオイルを入れ、ニンジン、タマネギ、エノキ、ささみ、小松菜1束）を炒める。
軽く火が通ったら水を加え、コンソメ、和風だし、塩を入れて味をみる。
塩コショウで味を調整し、ゆでておいたスパゲティを入れる。
沸騰してきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。とろみはお好みで調整。

4. トッピング
フライパンにオリーブオイルを敷き、細切りにしたソーセージと小松菜4cm程度）を炒める。
コンソメと塩コショウで味つけをする。
たくあんは5mm程度にさいの目に切っておく。

5. 盛り付け
どんぶりに紫黒米おにぎりを入れる。
パスタ、具材、汁をバランスよく入れる。
中央に炒めた小松菜とソーセージを盛り付け、周りに三つ葉・たくあん・クルトンを散らす。

小松菜ロールケーキ

材料（1本分）

【生地】

全卵　3個
砂糖　50g
薄力粉　50g
サラダ油　大さじ1
バニラエッセンス　数滴
小松菜ペースト　40g

【トッピング】

シロップ　適量
生クリーム　200ml
砂糖　30g
緑茶粉末　1g
小松菜粉末　0.5g

作り方

1. ボウルに卵白を3個入れ、砂糖50gを3回に分けて加えながら角がしっかり立つまで泡立てていく。
2. 卵黄を3個加えて混ぜる。
3. 薄力粉をふるって加えて、ゴムベラで切るように混ぜる。
4. バニラエッセンス数滴、サラダ油大さじ1、小松菜ペースト40gを加えて混ぜ合わせる。
5. 天板にクッキングシートを敷き、生地を流し込む。5cm程度の高さから天板を2回ほど落として大きな気泡を抜く。
6. 180℃のオーブンで13分くらい焼く。
7. 生地が焼き上がったらラップを上からかけて乾燥しないように冷ます。
8. 冷ました生地にシロップを刷毛で塗る。
9. 生クリーム200mlに砂糖30gを加えて泡立てる。
10. 泡立った生クリームに緑茶粉末1g、小松菜粉末0.5gを加えてよく混ぜる。
11. 生地にクリームを乗せて巻いていく。
12. クッキングシートで巻きしめてから、冷蔵庫で15分程度休ませる。
13. 食べやすい大きさに包丁で切って完成。

しらす餃子

材料（3人前）

【生地】

薄力粉　60g
強力粉　50g
釜揚げしらす　6g

【あん】

豚肉　200g
大根　100g
釜揚げしらす　15g
塩コショウ　適量
砂糖　適量
醤油　適量
おろししょうが・にんにく　適量

作り方

1. あんを作る。豚肉200gに粗くみじん切りにした大根、粗くみじん切りにしたしらす15g、塩コショウ、砂糖、醤油、おろしショウガ・にんにくを加えてよく混ぜ合わせる。
2. 生地を作る。薄力粉60g、強力粉50gにみじん切りにしたしらす6g、水50mlを加えてよく捏ねる。
3. 生地を5g程度切って、麺棒で薄く丸く伸ばしていく。
4. 生地にあんを乗せて包んでいく。
5. 熱したフライパンに包んだ餃子を並べ、水を加えて蒸し焼きにする。
6. 火が通ったら皿にとる。蒸しもやしを添えて、ポン酢を添えて完成。

しらすパスタ

材料（2人前）

【生地】

強力粉　100g
デュラム粉　100g
全卵　2個
しらす　30g
オリーブオイル　10ml
塩　適量

【ソース】

にんにく
オリーブオイル
塩コショウ　適量
しらす　適量

作り方

1. 卵2個、塩二つまみ、オリーブオイル10mlをボウルに入れて混ぜておく。
2. 強力粉100g、デュラム粉100g、しらす30gはミキサーで細かくして混ぜておく。
3. 2の粉類に1の卵液を加えて混ぜ、捏ねていく。
4. 生地に艶が出てなめらかになったら、捏ね終わり（時間がある場合はここで生地をラップに包んで1時間～半日休ませる）
5. パスタマシンで生地を薄く伸ばし、最後に麺状になるようにカットする。
6. 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、麺を3～4分茹でていく。
7. ソースを作っておく。熱したオリーブオイルでみじん切りにしたにんにく、鷹の爪を焦がさないように炒めておく。
8. 茹で上がった麺を7に絡めて塩コショウで味を整える。

9 お皿に盛り付けてしらすを添えたら完成。