

2月17日1年生



ほうとう鍋
サラダ
ヨーグルトムース



【ほうとう鍋】

<材料・2人分>

◎かぼちゃ 1/8個 ◎里芋 2個 ◎塩（里芋茹で用） 大さじ1/2 ◎こんにゃく 1/2枚
◎白ねぎ 1/2本 ◎えのき 1/2袋 ◎春菊 1/2束 ◎豚薄切り肉 50~70g ◎鶏もも肉 1/4枚
【薬味】刻みねぎ適量 ◎一味唐辛子 適量 ◎ゆず（すだち） 適量
【手打ち卵うどん】◎強力粉 60g ◎薄力粉 50g ◎卵 1個 ◎塩 小さじ1 ◎水 90~100cc ◎打ち粉（強力粉）
適量
【合わせだし】◎だし汁 600~800cc ◎みそ 大さじ2~3 ◎酒 30~40cc ◎みりん 大さじ2 ◎ごま油 大さじ1/2~1

<作り方>

- ① 【手打ち卵うどん】あらかじめ塩を分量の水に溶かし、ボウルに他の材料も混ぜて合わせる。初めはポソポソとしているが、ある程度ひとまとめになったら、ボウルから出し、手のひらを使って体重をかけるようにこね、丸くまとめる。（水分が足りない時は、水を少しずつ加減する）
- ② ビニール袋に入れ、タオルで包んで10分そのまま寝かした後、タオルで包んだまま足の力かかたで踏みながら平らに伸ばす。袋から出して、平らな台に打ち粉をし、色々な方向に麺棒で伸ばす。伸ばした生地にたっぷり打ち粉をかけて、びょうぶ状にたたみ、包丁で好みの幅に切る。
- ③ たっぷりの熱湯に切った麺を入れ、時々、菜箸で混ぜながら、ふきこぼれない程度の火加減で3~4分下茹でし、ザルに上げて流水をかける。麺が冷めたら、流水でもむように洗ってヌメリを取り、よく水切りする。
- ④ 里芋は皮ごと水洗いし、上下を切り落とし、たっぷりの水と塩を鍋に入れ、強火にかけ煮立ったら中火にし、4~5分ゆでる。ザルに上げて熱いうちに布巾で包んで皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ かぼちゃは種とワタを取り、2~3cm角に切る。こんにゃくは食べやすい大きさに切り、鍋にヒタヒタにした水に入れて強火にかけ、煮立ったら1分間茹で、水洗いする。
- ⑥ 白ねぎは1cm幅の斜め切りにし、エノキは根元を切り落とし、食べやすい大きさにさばく。春菊は軸の硬い部分を切り落とし、食べやすい大きさにさばく。豚薄切り肉は4cmの長さに切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ⑦ 【合わせだし】ひと煮立ちさせ、火の通りにくい具（かぼちゃ、里芋、鶏もも肉など）から加え、アクを取りながら火を通す。

【ヨーグルトムース】

<材料・1台分>

◎粉ゼラチン 15g ◎水 60cc ◎牛乳 100cc ◎砂糖 50g ◎ヨーグルト 200cc
◎生クリーム 200cc ◎レモン汁 大さじ1 ◎ホワイトキュラソー 大さじ1 ◎黄桃 1個

<作り方>

- ① ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ② 牛乳を砂糖を火にかけ、砂糖が溶けたら①のゼラチンを加えて完全に煮溶かしてこす。
- ③ ②をとろみがつくまで冷やす。
- ④ 黄桃は1cm角に切っておく。
- ⑤ 生クリームを6分立てにし、ヨーグルト、レモン汁、ホワイトキュラソーを加える。
- ⑥ ③④⑤を混ぜ合わせて、水でぬらしたプリン型に流し込み、冷やし固める。