



## 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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

### 作り方

- 白練りゴマ、吉野くず、水、砂糖、塩、酒を鍋に入れ、火にかける。
- 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。
- ②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。
- 固まつ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。



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。



## 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

- 鶏ムネ肉は厚みを半分に開く。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。**①**
- 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。**②**
- 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。**③**
- ごまダレをかけて出来上がり。**④**





## ごまのチュイール

材料 [2人分]

バター	10g
グラニュー糖	30g
生クリーム	大さじ2
小麦粉	10g
白ゴマ	大さじ1
黒ゴマ	大さじ1

作り方

- ボウルにバター入れ、湯せんにかけて溶かす。
- ①にグラニュー糖を加えてませ、生クリームを加える。
- さらに、ふるった小麦粉とゴマを加えてませる。
- 180℃に熱したオーブンで、8~10分焼く。



今月の先生

● ●

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校  
瀬尾 三礼さん

ゴマの栄養素は、活性酸素を撃退し老化防止や美肌効果が期待できると言われています。食感や風味がいいのは丸ごとの炒りゴマですが、栄養の吸収率はすりゴマが優れています。料理を盛るとき、ひねりゴマにして和え物やスープなどに加えるのもいいでしょう。



## 坦々麺

材料 [2人分]

豚挽き肉	100g
ショウガ	少々
ニンニク	少々
ザーサイ	少々
ネギ	少々
水	3カップ
鶏がらスープの素	大さじ1
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/3
豆板醤	小さじ2/3
●タレ	
白練りゴマ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ1
チンゲン菜	1/2株
中華麺	2玉
サラダ油	適量

作り方

- ショウガ、ニンニク、ザーサイ、ネギをみじん切りにする。チンゲン菜を塩ゆでする。
- フライパンにサラダ油をなじませ、ショウガ、ニンニク、豚挽き肉を入れて炒める。
- ②にAの調味料を入れ、2~3分煮込む。
- タレの調味料を合わせ、ラーメンの器にザーサイ、ネギとともに入れる。
- 中華麺を熱湯で1分ゆで、ザルにあげる。
- 器に③のスープ⑤の麺を入れ、チンゲン菜を添える。



## ごまプリン

材料 [2人分]

粉ゼラチン	大さじ1/2
水	大さじ2
黒練りゴマ	20g
牛乳	150cc
砂糖	30g
生クリーム	150g
ホップクリーム	お好みで
ミント	お好みで

作り方

- 粉ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。
- 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろして①のゼラチンを溶かす。
- ボウルに黒練りゴマを入れ、③の牛乳を少しづつ加える。
- 泡立てた生クリームを加え、器に入れて冷やし固める。
- 好みでホップクリームをしづり、ミントを飾る。

