

## ▶ ゆずこしょうチャーハン

by 幾多 淳子

IH自慢の高火力を使って、パラッとしたチャーハンに大分名産のゆずこしょうでちょっぴり大人の味に仕上げました。



## IHクッキングヒーターのポイント

- 高火力だからお鍋がすぐ温まります。
- 熱効率が高いから、調理もスピーディー。
- フラットで熱くならないから、お鍋の横で盛り付けもOK。

## ■材料/2人分

- ご飯2膳 ・卵2個 ・ゆでたこ50g ・枝豆100g ・にんじん30g
- 赤ピーマン、緑ピーマン各30g ・かにのほぐし身30g
- サラダ油大さじ1 (調味料)
- ゆずこしょう小さじ1(お好みの量で) ・中華スープのもと小さじ1
- しょうゆ小さじ1/2 ・ごま油小さじ1 ・ブラックペッパー

## ▶ 作り方

- 1 具材は食べやすい大きさに細かく切っておきます。
- 2 ボウルに卵をとき、ご飯を入れて混ぜ合わせます。
- 3 IHの場合、高火力なので、スイッチを入れる前に鍋に油をひきます。
- 4 ご飯をフライパンに入れ軽く炒めた後、具(枝豆を除く)を加え、ご飯がパラッとするまで炒めます
- 5 ゆずこしょうを入れて軽く混ぜ、中華スープのもと、鍋肌からしょうゆを入れて、まんべんなく混ぜ合わせます。
- 6 枝豆、ブラックペッパーを入れて、最後に香づけのごま油を入れ、混ぜ合わせて完成です。

## ▶ 白菜と魚介類のクリーム煮

by 丸山 素子

水を加えないので、白菜の味が逃げず、旨味が凝縮されています。



## IHクッキングヒーターのポイント

- 高火力で炒めものも一気に調理。
- 調理時間もセットできるので、煮込み料理がおいしく仕上げられます。

## ■材料/4人分

- 白菜400~500g ・きくらげ5g ・白ねぎ(みじん)大さじ2 ・万能ねぎ1本
- えび(無頭殻つき)100g ・貝柱4つ ・炒め油大さじ1と1/2

【A】塩・胡椒各少々、紹興酒(又は日本酒)小さじ1・1/2、片栗粉大さじ1

【B】水1/3カップ、中華あじ小さじ1/2、紹興酒(又は日本酒)大さじ1

【C】牛乳2/3~1カップ、塩軽く小さじ1、胡椒少々

水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1、水大さじ1)

## ▶ 作り方

- 1 白菜は葉と芯に切り分け、それぞれ6~7cmの長さに切る。きくらげはもどして石づきを取り、千切りにする。
- 2 貝柱は厚さを二等分に切り、えびは背わたを取って殻をむき、洗って水分を軽くふきAで調味して10分後、片栗粉を混ぜ油で炒めて取り出す。
- 3 2の鍋に不足分の油を少し足し、白ねぎのみじんを香りが立つまでゆっくり炒め、白菜の軸を炒め、油が回ったら葉を加えてひと混ぜしBを合わせて温めたものに加え、5~6分煮る。(白菜がしんなりするまで)
- 4 3.にきくらげ、2.のえび・貝柱を加え、Cの牛乳と調味料を入れ、ひと煮して片栗粉の水溶きを加えて仕上げる。万能ねぎを斜めに切り散らす。