

▶ 博多明太子・海のカルボナーラ

by 幾多 淳子

博多特産の明太子、呼子のイカを使い黒こしょうをからませた味わいのある海のカルボナーラをご紹介します。



IHクッキングヒーターのポイント

- IHは高い熱効率で高火力だから湯沸かしが驚くほどスピーディー。
- 調理時間をセットできるので、煮込みも手間いらずで便利です。

■材料／2人分

- ・スパゲティ160g ・辛子明太子2腹 ・卵1個 ・卵黄1個
- ・生クリーム100cc ・黒こしょう
- ・刺身用イカ1ぱい ・飾り用明太子少々 ・ディルまたは青しそ適量

■下ごしらえ

【A】刺身用のイカは、食べやすく細切りにしておく。

▶ 作り方

- 1 大き目の鍋でお湯を沸騰させる。
- 2 スパゲティを鍋に入れ、IHタイマー機能を使って茹で時間を設定する。(スパゲティの袋に書いてある時間を目安にしましょう。)
- 3 麺を茹でている間に、辛子明太子の薄皮を取り、ほぐして生クリームと合わせソースをつくる。
- 4 スパゲティが茹で上がったら、熱々のところに3.のソースを加え絡め合わせる。
- 5 黒こしょう、Aのイカを加え混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り、飾り用明太子、ディルを盛り付け完成。

▶ 佐世保チキンバーガー・フライドさつま芋添え

by 幾多 淳子

カリッと揚げた宮崎産の鶏ももを大きめのバンズではさみ、お好みのトッピングでダイナミックに仕上げ、鹿児島産のさつま芋を添えます。



IHクッキングヒーターのポイント

- 温度調整がカンタン。
- たくさん揚げても温度は一定。
- 火を使わないので、安心。
- 五徳がないので、サッとひとふき。

■材料／佐世保チキンバーガー2個分

- ・バンズ 2個 ・鶏もも200g(下味:塩こしょう、ガーリックペッパー少々、溶き卵1/2個分) ・小麦粉 ・片栗粉 ・揚げ油適量
- ・市販のタルタルソース大さじ2 ・マスタード大さじ1 ・レタス2枚 ・トマト1個
- ・(グリエール)チーズ4枚 ・たまねぎ20g ・ベーコン4枚

■材料／さつま芋のフライ添え

- ・さつま芋1個、塩こしょう適量

▶ 作り方

- 1 大きめに切ったさつま芋を150度の低温で揚げ、お好みで塩こしょうをします。
- 2 あらかじめ下味をつけた鶏ももを小麦粉・片栗粉になじませます。
- 3 鶏ももを180度の温度で揚げていきます。
- 4 鶏ももが狐色になったら、取り出します。
- 5 パンにマスタードを塗り、鶏もも、タルタルソース、チーズ、たまねぎスライス、トマト、レタス(お好みで焼ベーコン)をはさみます。