

# 旬の食材をつかったレシピ

～ 冬 ～

2014 vol.16

今回は

牡蠣 & ゆず

を使ったレシピをご紹介します。



## 【牡蠣(かき)】

海のミルクともいわれ、亜鉛や鉄、カルシウムなどのミネラルやビタミン類が豊富に含まれています。また、旨味成分であるタウリンも多く含み、肝機能の強化やコレステロール値の改善などにも有効です。ビタミンCと一緒にとることで鉄の吸収がアップします。むき身の場合、身がぷっくりと膨らんでいて、色・ツヤの良いものを選びましょう。

## 【ゆず】

鮮やかな黄色、爽やかな香りと酸味をあわせもつゆずは、ビタミンCやクエン酸が豊富で、風邪の予防や疲労回復などの効能があり、お料理や薬味などに幅広く使われます。また、冬至の日にゆず湯に入ると1年中風邪をひかないと言われていますが、ゆず湯には血流が良くなり肩こりや冷え性改善の効能がある他、香りの成分にはリラックス効果があります。

## 【牡蠣の豆乳みそグラタン】

4人分(1人分:317kcal)

- ☆ 牡蠣(むき身・生食用) ……2袋(12～16個)
- ☆ 塩(洗い用) ……適宜
- ☆ ほうれん草 ……1束 茹でて4cmに切る
- ☆ しめじ ……1袋 石づきを除きほぐす
- ☆ たまねぎ ……1個 半分に切りスライス
- ☆ 溶けるチーズ ……80g(お好みで)
  
- ☆ 無調整豆乳 ……3カップ
- ☆ みそ ……大さじ2
- ☆ 小麦粉 ……大さじ4
- ☆ オリーブ油 ……大さじ2
- ☆ 塩 ……小さじ1
- ☆ こしょう ……少々

調理時間:約40分

## ～ 作り方 ～

- ① ほうれん草を軽く茹でて切る。
- ② しめじをほぐし、たまねぎを切る。
- ③ 牡蠣は塩水で洗い水気を切って、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、③の表面を焼く。皿にあけておく。
- ⑤ ②を炒め、火が通ってきたら小麦粉を加える。
- ⑥ ⑤に豆乳を少しずつ加えて、みそを溶かしながら入れる。とろみがつくまで煮詰めて、塩・こしょうで味を調える。火をとめる直前にほうれん草を加える。
- ⑦ 耐熱皿に⑥を流し入れ、④の牡蠣を並べて、溶けるチーズをのせる。
- ⑧ オーブンで焼き色がつくまで焼く。



～盛り付けイメージ～



## 【ゆず大根】

小鉢15～20個分(1人分:17kcal)

- ☆ 大根 ……1/2本 薄いいちょう切り
  - ☆ ゆず ……1個
  - ☆ ゆず果汁 ……1個分 半分に切り搾る
  - ☆ ゆず皮 ……1個分 せん切り
  - ☆ 塩(もみ塩) ……小さじ2
  
  - ☆ はちみつ ……大さじ2
  - ☆ 三温糖 ……大さじ3
  - ☆ 酢 ……大さじ2
- } A

調理時間:約20分



## ～ 作り方 ～

- ① 大根を切り、塩もみしておく。
- ② ゆずの白い部分を削らないように皮をむき、せん切りにする。果肉は半分に切り、果汁を搾る。種は除く。
- ③ ①の大根がしんなりしてきたら、水分をかるくしぼり、Aの調味料と②のゆず果汁、ゆず皮を加えて和える。



～盛り付けイメージ～

※調理後すぐにも食べられますが、1日つけておくと味がしみて美味しいです♪