

椎茸のチーズ焼き～すだち風味～

材料

椎茸/3本

ツナ缶/半分

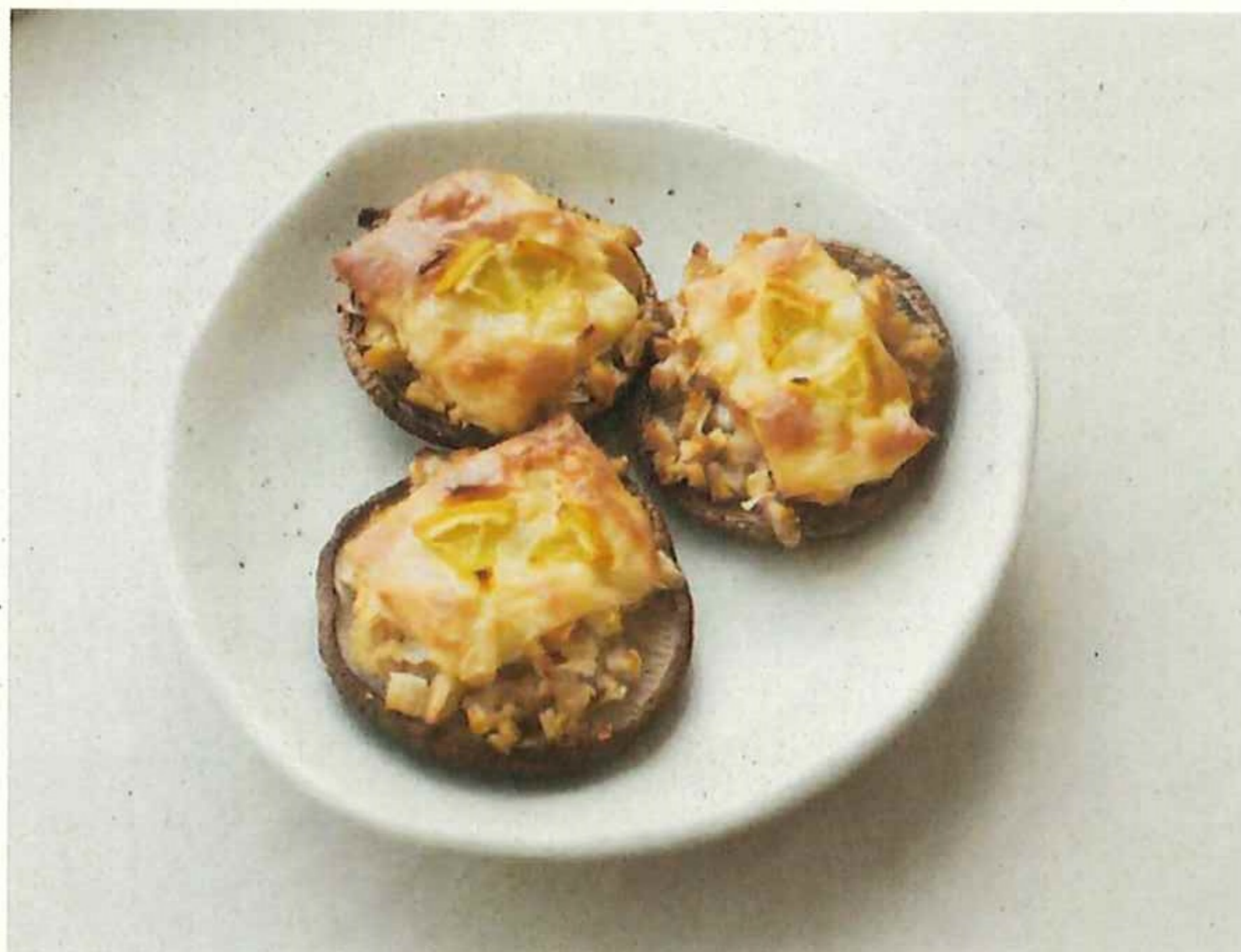
いぶりがっこ入りタルタル/大さじ2

チーズ/お好みの量

すだち/一個

塩/適量

コショウ/適量



作り方

1. 椎茸は石づきを取る。石づきをみじん切りにする。
2. ボウルにみじん切りにした石づき、いぶりがっこ入りタルタル、ツナ缶、絞ったすだち果汁を入れて混ぜ、塩胡椒で味を整える。
3. 椎茸の傘の部分に2を乗せ、チーズ、イチヨウ切りしたすだちを乗せてトースターでチーズに焼き色が付くまで10-15分焼く。

すだちのイタリアンドレッシング

材料

- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・穀物酢 大さじ3
- ・すだち 小さめ2個(または大きめ1個)
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 小さじ1
- ・胡椒 少々
- ・バジル 適量

*すだち酢の場合

- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・すだち酢 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 小さじ1
- ・胡椒 少々
- ・バジル 適量



※穀物酢を使うと酢の主張が激しく、酢独特の癖があります。ですが、サラダに和えるとよく馴染みおいしかったです。すし酢にすると甘みのあるまろやかな酸味になり、砂糖半分に減らしたほうがおいしかったです。

イメージでいうとサラダには穀物酢、マリネにするならすし酢、が合います。

※生のすだちを使う方はすだちをふわっと感じまとまりのあるドレッシングとなり、すだち酢を使うと生のすだちを使ったときより柑橘感が強く、すだちの酸味を強く感じます。

作り方

1. オリーブオイル以外の材料をボウルに入れ、砂糖や塩がしっかり溶けるまで混ぜる。
2. オリーブオイルを入れる。
3. 使う直前でよく混ぜる。

すだちの炊き込みご飯



米：2合

すだち：2個

サバ缶：1缶(150g程度)

にんじん(無しでも可)：1/4本

顆粒和風だしの素(ほんだし等)：

小さじ2

塩：適量

あれば大葉や三つ葉など飾り用にお好みで

- 1、すだちは輪切りにして、できれば種を取り除いておく。
- 2、にんじんは好みで賽の目切りか千切りにする(にんじん無しでも大丈夫)。
- 3、炊飯器に洗った米と、基準よりやや少なめの水を入れ、かぼす、鯖缶(汁ごと)、にんじん、だしの素を入れて、普通に炊く。
- 4、炊きあがったら、鯖をほぐすようにして全体を混ぜる。
- 5、器に盛り、好みで大葉などを飾る。塩(岩塩がおすすめ)を振って食べても美味しい。

クックパット、「サバ缶で簡単極上炊き込みご飯」、<https://cookpad.com/recipe/6933773>

★ すだちのレアチーズケーキ

材料

- | | | | | |
|----|-------------|-------|---------|------|
| 生地 | • クリームチーズ | 200g | • すだち | 5~6個 |
| | • 砂糖 | 70g | • 粉ゼラチン | 8g |
| | • ヨーグルト(無糖) | 200g | • 水 | 大さじ3 |
| | • 生クリーム | 200ml | | |

- | | | |
|-----|-----------|------|
| ボトム | • ビスケット | 100g |
| | • バター(無塩) | 50g |

作り方

- 1 型の底と側面に薄くバターを塗り、ワックシートを敷く。
- 2 水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- 3 ビスケットを厚手のビニールに入れて、ポリ袋等の桶で砕き、溶かしバターを加えて袋の中で混ぜ合わせる。
- 4 3を型の底に敷き詰め、ラップをしたマッシャーで平らに叩き、隙間なく押し固める。平らにした上を冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 すだちは飾り用の分を取っておき、残りの1つの皮をすりおろして、果汁を大さじ3杯分絞る。
- 6 耐熱ボウルにクリームチーズを入れてレンジに30秒〜1分かけて柔らかくし、滑らかになるまでよく練り、砂糖を加えて更に混ぜる。
- 7 ヨーグルト、生クリーム、すだち果汁、すだちの皮のすりおろしを順に加えて、よく混ぜ合わせる。

8 溶かしたゼラチンと温煎で溶かすか、レンジ(=20秒〜30秒)にかけて溶かし、9"2にトランスにように加え混ぜる。

9 ボトムを敷き詰めた型に8の生地を流し、冷蔵庫に4時間以上入れ、冷やし固める。

10 型から出し、取ったおいた酸味のすだちをスライスして飾ったら完成!

すだち

すだちの皮は表皮の緑色の部分だけを切り取る!
白い部分までおろすと苦味が出る!