

挽絲地瓜 大学芋...さつまいものあめ炊き

さつまいも 300g, サラダ油 大1/2, 砂糖 大5, 酢 大1, 黒胡椒 適量

- ① 水にさらした芋は、水を切り、一口大に切って色づくまで中温で煮揚げる。一度引き揚げて、焦がさないよう強火で二度揚げ。
② 中華鍋に、油、砂糖、酢を入れ、弱火で煮つめる。
③ 揚げたての①を②に入れ、鍋を振ってからまぜ、胡麻を振る。
④ 油を引いた器に糸を引かせて盛り、水を入れた容器を添える。芋を水にくぐらせると、あめの糸を切りやすい。芋の他、林檍、栗、バナナ等でも。

豆沙麻球 胡麻団子...胡麻団子の揚げ菓子

白玉粉 150g, 砂糖 大1, ラード 40g, 水 100cc, こしあん 200g, 白ごま 大5

- ① ①を合わせ、水を少しずつ加える。
② 耳たぶの硬さで10等分し、レンジで1分。
③ こしあんも10等分して②で包み、胡麻をまぶす。
④ 100℃程度の弱火でゆっくり揚げ。
⑤ 浮いてきたら温度を上げ、きつな色に。
⑥ あんにバナナや栗の甘煮を入れても良い。

湯島

薄力粉 大2, 上新粉 大2, 卵 2個, 餡 200g, 砂糖 大1, 塩 少々

- ① 卵白はメレンゲにし、他の材料を混ぜ合わせた中にさっくり混ぜる。
② クッキングシートを敷いた型に半量入れる。
③ 飾り用に栗の甘露煮等散らす。
④ 残りの生地を入れる。
⑤ 蓋に布巾と割り箸をかまして30分蒸す。飾りには甘納豆、さつまいも、南瓜などでも。

色んな餡で層にしても、小豆餡なら見た目はゴッパイ。

餅玉

粉寒天 4g, 水 500cc, 砂糖 大5, 果物 適量

- ① 水と粉寒天を沸騰させ、砂糖も加え煮らす。
② コップ等にラップをしき、果物を入れる。(栗や餡でもv)
③ ②に①を大2程度入れ、ラップを絞り水につける。
④ 丸く固まったら冷蔵庫で冷やす。

かるかん

山芋 or 長芋 50g, 砂糖 a 大5, 水 50cc, 上新粉 50g, 卵白 1個, 砂糖 b 大1

- ① 芋を水にさらし、すりつぶす。
② 砂糖 a と水をそれぞれ3回に分けて加える。
③ 上新粉も加え、ミキサーでなめらかにする。
④ メレンゲに砂糖 b を加えしっかりと泡立て、③にさっくり混ぜる。
⑤ クッキングシートを敷いた型に入れ、ラップしてレンジで3分。トッピングに、桜の塩漬や甘納豆 or レーズン等。中に餡を入れても。

レモン汁あれば少々、冷えた牛乳を少量、流し込む様様に。

羊羹

餡 250g, 薄力粉 大2, 上新粉、片栗粉 各大1, 栗甘露煮 1瓶, 水 or 甘露煮の汁 大2

- ① 栗以外混ぜ合わせる。好みで塩少々も。
② 型に入れ、栗を散らす。
③ レンジで3分、ラップして3~4分。

レンジは中心からずらし、割り箸をかませる。

長芋羊羹

長芋 250g, 砂糖 大5

- ① 長芋のすりおろしをラップしてレンジ7分。
② 蓋なしでさらに2分。水分を飛ばす。
③ ミキサー等でなめらかにして冷やす。

求肥餅

白玉粉 50g, 砂糖 1cup, 水 100cc

- ① 材料をレンジで1分。かき混ぜて4分。さらに練る。きな粉をまぶしたり、餡を包んで片栗粉をまぶしたり。すりおろしたゆずの皮を混ぜても。

煉り切り餡

白餡 200g, 白玉粉 5g, 砂糖 大1, 水 小2

- ① ①を合わせレンジで2分。かき混ぜて3分。
② 白餡と練り合わせる。黒ゴマ or 抹茶等少量加えて色・香付けに。

野菜餡 豆

白餡 200g, 枝豆 or グリーンピース 50g

野菜餡 山芋 白餡 70g, 山芋 150g, 野菜餡 南瓜 白餡 150g, 南瓜 100g, 野菜餡 芋餡 さつまいも or 里芋 250g, 砂糖 大5

野菜餡 ゆり根

- ゆり根 1個, 白餡 1cup
① ゆり根は、はがして酢を落とす水に放す。
② 黒い部分は除き、強火で7分蒸して餡と混ぜる。

茶巾絞り、きんとん

餡 適量, 栗、レーズン 適量, 栗やレーズン等は好みで。小豆餡×野菜餡など、いろんな餡を組み合わせると彩り良く。

- ① レンジで餡の余計な水分を飛ばす。
② 餡を布巾でラップで絞り、形を整えれば茶巾絞り。きんとんはぶるいゆ水切りするでそぼろにした餡を、丸めた餡に付ければきんとん。

ココナッツ・マカロン macaron (仏) / Makvone (独)

ココナッツ 80g, 砂糖 大4, 卵白 1個

- ① メレンゲに砂糖と刻んだココナッツを加える。
② クッキングシートに3cm大に置き、15分寝かす。
③ 濡れた指で整形し、150℃で20分。

ヨーグルト Yoghurt (独)

脱脂粉乳 100g, 水 900cc, ヨーグルト 大2

- 牛乳など乳及び乳製品を乳酸菌培養させた凝固乳製品
① 脱脂粉乳と水を火にかけ溶かし、冷ます。(牛乳2cupでも可)
② 30~35℃でヨーグルトを加える。
③ 消毒した容器(魔法びん等)で10時間、30~35℃で保温。

カルピス・シャーベ

カルピス 1cup, 水 1cup, 果物 適量

- ① 製氷器に果物を入れておく。
② カルピスと水を混ぜ合わせ、①に入れ冷凍庫で冷やし固める。

卵スフレ

卵 2個, 砂糖 大2

- ① 卵白はメレンゲにし、砂糖を加えてしっかりと泡立てる。
② 卵黄も泡立て加え、弱火で蓋をして両面焼く。
③ ヨーグルト・ジャム等かけると良い。

生子チョコ、トリュフ truffe (仏)

チョコレート 150g, 牛乳 50cc, パター 小1, ココア or 抹茶 or パウダッシュ糖 適量

- ① チョコにバターを湯煎で溶かし、牛乳も加える。
② 型に入れて冷やし、ココア等まぶす。パターの代わりに濃く入れた紅茶等。砕いたツッキーやヤツツ類を入れても。適度に固まったところで丸めればトリュフ。

チョコレート・ブラウニー brownie

バター 50g, チョコレート 100g, 砂糖 30g, 卵 1個, ナッツ 50g, 薄力粉 30g, ココア 20g

- ① チョコとバターを湯煎で溶かし、砂糖も溶かす。
② 他の材料も順に加えていく。
③ 型に入れて、180℃で25分。

和風シフォン

卵 2個, 薄力粉 50g, 砂糖 大4, 水 大2, サラダ油 大1

- ① メレンゲを作る。
② ①を火にかけ溶かす。
③ 薄力粉に卵黄を加え、②と油も混ぜる。
④ メレンゲも加えてレンジで2~3分。カスタードや餡を中に入れても。柚子や黒糖風味など。

きんづば

餡 200g, 薄力粉 適量

- ① 円盤型に形を整えた餡に粉をまぶし、両面と側面を焼く。寒天や上新粉を使うこともある。餡に混ぜても。

水羊羹

餡 200g, 粉寒天 4g, 水 500cc, 砂糖 大3

- ① 水に寒天と砂糖を入れ沸騰させる。
② 好みで塩少々も入れる。
③ 餡を加え混ぜ、流し瓶に入れて冷やす。

チーズ・フォンデュ fondue au fromage (仏) / Kaesefondue (独)

グリュイエールチーズ (塩辛タイプ) 50g, エメンタールチーズ (甘めのタイプ) 50g, 白ワイン or キルシュ or アップルシードル or 焼酎 or ウォッカ 50cc, 牛乳 1cup, コーンスターチ 少々, ニンニク 少々, レモン汁 少々, 塩、胡椒、ナツメグ 少々, パケット、温野菜 適量

- ① 鍋にニンニクをこすりつけ、刻んだチーズを酒で煮溶かす。
② 好みで牛乳・コーンスターチ・レモン汁を加え、塩・胡椒・ナツメグで味を調える。
③ パケットや茹でた野菜にチーズをからめて食べる。酒を少なく、牛乳を増やすとまろやかな味。トマトや南瓜、きのこを入れるフォンデュも。おこげもまた美味なので最後まで食べ尽くしましょう。チーズは、ヴァシュラン、カマンベール等も人気。ナチュラルチーズ可。プロセスチーズやビザチーズは不可。野菜はブロッコリー、じゃがいも、人参など。ソーセージでも。

デミグラス・ソース sauce demi-glace (仏)

玉葱 1個, パター 65g, 薄力粉 80g, アイヨン 30g, 水 5cup, ケチャップ 100g, 赤ワイン 1cup, ウスターソース 大3, 塩、胡椒、醤油 少々

- ① 玉葱を茶色になるまで炒める。
② パターを入れて溶かし、薄力粉も加え炒める。
③ アイヨンを水に溶かし、他の材料も加えていく。パナナ・トマト・にんにく等をに入れても。必要に応じて野菜等加えて使う。

ニョッキ

じゃが芋 500g, 薄力粉 200g, 塩 少々, 卵 1個

- ① 芋(男爵等)を茹で、水気をよく切り熱いうちにこねずにマッシュ。
② 塩と薄力粉を加え混ぜる。卵はなくても可。
③ 団子にし、フォークで窪みを作り、熱湯で浮き上がるまで茹でる。
④ 好みのソースで。

模様は付けなくても良いが、窪みのある方がソースの絡みが良い。粉は少なくマッシュは軽く、粉をまぶして焼けばマッシュ・ポテト。これを焼かず卵液にくぐらせ、パン粉を付けて揚げればコロッケv

ホワイト・ソース

バター 大3, 小麦粉 大3, 牛乳 2cup, 塩 少々, 胡椒 少々

- ① 小麦粉をバターで炒める。
② 牛乳でのばしたら塩胡椒。

粉は芋の1割でチーズを入れて揚げても。

たこ焼き

小麦粉 1cup, 冷水 3cup, 粉末だし 大1, 粉末昆布 大1, 塩 1つまみ, 卵 1個, 油 大2

具: たこ・竹輪・蒲鉾・海老・油粕・ねぎ・紅生姜...

- ① 全て混ぜる。
千枚通しがあると便利。

きゅうりの漬物

きゅうり 500g, 砂糖 40g, 塩 20g

- ① 両端を切り落とす。
② 材料を袋に入れ、冷蔵庫で2~3日おく。

大根の漬物

大根 1kg, 砂糖 150g, 塩 40g, 酢 40cc, 柚子(皮ごと) 1個

- ① 縦半分、20cm長に切り、皮をむく。(早く食べたいなら、縦にもう半分。)
② 材料を袋に入れ、2~3日で食べられる。

桜の塩漬

七分咲き八重桜 20g, 粗塩 6g, 梅酢 少々, 塩漬 適量

- ① 花に塩をふり混ぜ、容器に入れ重石をする。
② 1週間後、酢をかけ、風味付け。
③ 2~3日後、紙の上で水切りし、塩をまぶして保存。お菓子の飾りや吸い物、桜茶に。

桜の砂糖漬

八重桜の花弁 20g, 砂糖 大3, レモン果汁 or 柑橘酢 大3

- ① 袋に桜と砂糖を入れて、レモン果汁を加える。
② 花弁に透明感が出るまで押しつぶす。
③ 70~75℃の湯で20分加熱したら冷水に入れて冷やす。保存性はない。