

わっふう〜♡ワンナイトキムチ

和風のキムチ… 和風… わっふう… わっふう〜！ワンナイトカーにパール♪と、勢いで名付けましたが、ワンナイト漬け込む必要もない、作ってすぐサラダ感覚で食べられる爆速キムチです。（賞味期限は5日程度）

材料(作りやすい分量)

| | |
|--------------|-----------------|
| 白菜 | 1/2 個 (約 1kg) |
| 人参 | 1 本 |
| にら (または細ネギ) | 1/2 束 |
| 自然塩 | 大 3 |
| 唐辛子粉 (粗挽・甘口) | 大きじ 3~4 |
| リンゴ | 1/2 個~1 個 |
| 生姜 | 2 片 (10g) |
| にんにく | 1 片 |
| 食べるいりこ | 10g |
| 鰹節 | 1~2 パック (3~10g) |
| だし昆布 (刻み) | 10g |

作り方

1. 白菜は食べやすい大きさに、ニンジンも千切り、にらは 3cm 幅に切り、大きめのビニール袋に入れて、塩をまんべんなくまぶす。10 分ほど置く。
2. 置いている間に、キムチペーストを作る。リンゴ、生姜、ニンニクをフードプロセッサー (またはすりおろし) でペーストにする。食べるいりこを入れ、細かく砕く。(いりこは砕いてもそのままでも良い) 唐辛子と鰹節、刻み昆布を入れて混ぜる。
3. 十分水気が出た 1 に水を入れ、軽く塩を抜き、袋の片隅を切って水分をしっかり絞る。
4. ボウルに 3 と 2 のキムチペーストを合わせて、よく混ぜる。

☆甘さはリンゴの量で、辛さは唐辛子の量や種類 (細かい辛口を合わせるなど) で調整して下さい。また、塩気が足りない場合は、塩でももちろん良いですが、塩こうじやナンプラーで調整するとより味わいが深くなります。

☆するめやサクラエビ、すりごまなどを入れても美味しいです(^_-)-☆

豚レタロールの生姜焼き

(2人分)

材料

豚ロース薄切り肉 200g (8枚程度)

レタス 1/2玉 (120~150g)

⇒通常の丸いレタス、サニーレタス、グリーンレタス、なんでも大丈夫です！

塩 少々

酒 大さじ2

：：たれ：：

すりおろし生姜 1片

みりん 大さじ1と1/2

醤油 大さじ1と1/2

作り方

1. 豚ロースを4枚、端が重なるように縦向きに並べ、軽く塩をふる。
2. その上にレタスをたっぷり置き、ぎゅっと抑えながら手前からきつく巻く。
3. 2の巻き終わりを下にしてフライパンに入れ、酒を入れてフタをし、中火にかけて5分ほど蒸し焼きにする。
4. その間に、ボウルにたれの材料を入れ、混ぜ合わせておく。
5. 焼き色が少しついたら裏返し、更に2分ほど蒸し焼きにして全体に火が通ったら、4のたれを入れ、全体にたれを絡ませる。