

主役： 柑橘

ビタミンCが豊富。免疫力を高めて、風邪予防に有効。
気の巡りをよくし、ストレスを和らげる。胃の動きを活発にする。

オンエア 2021年2月

材料【4人分】

- ◆伊予柑4個 ◆米2合
- ◆エビ8尾 ◆酒大さじ2 ◆塩少々
- ◆キヌサヤ20g ◆生しいたけ2枚

《A》…合わせ酢

- ◆伊予柑の絞り汁 1/3 カップ
- ◆砂糖大さじ1 ◆塩小さじ1

=伊予柑ずし=



<作り方>

1. 米は炊く1時間前に洗い、ザルにあげて水気を切る。硬めに炊く。
2. 伊予柑は上1/4で切り、果肉を取り出して、薄皮をむく。
飾り用のキレイな房、ご飯に混ぜるほぐした実、絞り汁に分ける。絞り汁は、合わせ酢に使う。
3. 《A》をよく混ぜ合わせて合わせ酢を作る。
(※伊予柑が甘ければ、砂糖は入れなくてもよい)
4. エビは背わたを取り、耐熱容器に並べて酒・塩をふりかけて、ラップをしてレンジ強で約2分加熱する。そのまま冷まし、4尾は尾と一節を残して殻をむき、残りは刻む。
5. キヌサヤは塩少々加えた熱湯でゆで、飾り用と残りは千切りにする。
シイタケは焼いて、5mm角くらいに切る。
6. 炊きあがったごはんに合わせて酢をまわしかけ、切るように混ぜて寿司飯を作る。
7. 伊予柑の実、刻んだエビ、キヌサヤ、シイタケを混ぜる。
皮の器に詰め、飾り用のエビ、キヌサヤ、伊予柑を飾る。

=レモンムース=



材料【4人分】

- ◆レモン汁大さじ3
- ◆レモンの皮すりおろし1個分
- ◆砂糖45g ◆白ワイン大さじ2
- ◆生クリーム200ml
- ◆粉ゼラチン5g ◆水30ml
- ◆キウイ1個 ◆砂糖少々

<作り方>

1. 粉ゼラチンは水に振り入れてふやかしておく。
2. レモンの表面の黄色い皮をすりおろす。半分に切り、汁を絞る。
レモン汁と皮、白ワインを混ぜ合わせ、粉ゼラチンを湯せんで溶かして加え混ぜる。
3. 別のボウルで生クリームを八分立てにし、(2)に加えて混ぜ合わせる。
4. 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 1cm角に切ったキウイに砂糖、白ワインを混ぜ合わせ、
固まったレモンムースの上に飾る。