

## カルローズ米（湯取り法）（4 人分）

湯取り法とは、たっぷりのお湯で米を茹でた後、水気を切り、さっと再加熱する方法です。でんぷんがお湯に溶けだすことで、通常の炊飯方法よりもパラパラとした食感に仕上がります。

カルローズ米	2 合
オリーブオイル	小さじ 2
バター	4g

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、カルローズ米を入れる。
- ② 時折かき混ぜながら、中火で 13 分茹でる。※混ぜすぎるとお粥になるので注意
- ③ 茹で上がったらザルにあげ、水気を切っておく。
- ④ 鍋に米を戻し、オリーブオイル、バターを入れ、中火で加熱する。
- ⑤ 米がパラパラになったら火を止める。

## モチコチキン（4 人分）

	鶏胸肉	440g
A	砂糖	小さじ 1
	酒	小さじ 2
B	醤油	大さじ 1
	みりん	小さじ 1 と 1/2
	にんにく	2 片（すりおろす）
	生姜	1 片（すりおろす）
	こしょう	少々
	塩	ふたつまみ
C	もち粉	大さじ 2
	片栗粉	大さじ 2
	<飾り>レモン	1/2 個



- ① 鶏肉はフォークで穴をあけ、一口大にカットする。
- ② A と肉を袋に入れて揉み、15 分置く。
- ③ ②に B を入れて揉み、さらに 15 分置く。
- ④ C をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。汁気を切った肉に薄くまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、くし切りのレモンを添える。

## マッペンチーズ風サラダ (4 人分)

マカロニ	50g
にんじん	1/2 本
卵	1 個
チェダーチーズ	40g
牛乳	1/2 カップ
穀物酢	大さじ 1/2
ブラックペッパー	少々

- ① マカロニは 10 倍の水、1%の塩で袋に書いてある時間通りに茹でる。
- ② にんじんを長さ 3 cmの千切りにし、さっと茹でる。
- ③ 卵を茹で、粗くつぶす。
- ④ フライパンに牛乳、マカロニ、にんじん、卵、おろしたチーズを加え混ぜる。
- ⑤ 火を止め、酢、ブラックペッパーで調味をする。

## マンゴーソースのハウピア (4 人分)

ハウピア	ココナッツミルク	200ml
	水	200ml
	コーンスターチ	40g
	砂糖	35g
茹で タピオカ	タピオカ (白・小粒・乾燥)	15g
	砂糖	15g
	水	60mL
マンゴー ピューレ	マンゴー	120g (冷凍マンゴーでも OK)
	砂糖	12g



- ① <茹でタピオカ> 大きめの鍋に湯を沸かし、タピオカを入れ、弱火～中火で 15～20 分かき混ぜながら茹でる。芯がなくなったら冷水にさらし、よくぬめりを落とす。5 分ほど水に浸した後、ザルにあげる。別の鍋に水と砂糖を加え、火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて粗熱をとる。タピオカを砂糖水に浸しておく。
- ② <マンゴーピューレ> ジューサーに一口大に切ったマンゴーを入れ、ピューレ状になるまで攪拌する。鍋にピューレと砂糖を入れ、混ぜながら弱火で加熱する。沸騰したら火を止める。
- ③ <ハウピア> ボウルにコーンスターチ、水を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にココナッツミルク、砂糖を入れて弱火にかけ、砂糖が溶けてきたら、耐熱性のゴムベラで混ぜ合わせながら③を少しずつ入れる。
- ⑤ 混ぜながら、弱火で 15 分ほど加熱する。ツヤが出て、もったりしてきたら (流板状になるまで) 火から下ろす。
- ⑥ カップにタピオカ、ハウピアの順に流し入れる。表面をゴムベラで平らにし、粗熱が取れたら冷蔵庫で 1 時間以上冷やし固める。
- ⑦ マンゴーピューレをかけて完成。