【料理レシピ】
［みそ玉］●材料（5～6杯分） みそ80g、粉がつお大さじ1、水大さじ1、塩蔵わかめ10～15g、油揚げ1／2枚
●作り方　【1】みそを水で溶きのばし、粉がつおを練り混ぜる。【2】塩蔵わかめは洗ってすぐに水気を絞り、5mm～1cm幅に切る。油揚げはペーパーで押さえて油を吸い取り、幅を2～4等分に切り、端から細切りにする。【2】ラップに【1】を1／5～1／6量薄くのばし広げて【2】をのせ、茶巾に絞って包み込み、口を閉じる。
［ごぼうと切り干し大根のスープ］
●材料（4人分） ごぼう1／2本、切り干し大根30g、長ねぎ1本、サラダ油大さじ2、切り干し大根の戻し汁＋出汁3カップ、牛乳1＋1／2カップ、塩・胡椒適宜
●作り方 【1】ごぼうは薄い輪切りにして水洗いする。切り干し大根は水で濡らしてもんだ後、かぶる程度の水に浸してふやかす。長ねぎは小口から1～2cm幅に切る。【2】鍋にサラダ油を熱し、水切りした【1】を炒め、透き通ってきたら切り干し大根の戻し汁と出汁を加え、5～10分煮る。【3】【2】と牛乳を合わせてミキサーにかけ、鍋に戻し入れて温め、塩・胡椒で味を調えて容器に入れる。あればパセリのみじん切りを浮かべ、蓋をする。
［さつまいものレモン煮］

●材料（作りやすい分量）　さつま芋450g、にんじん1／2本、レモン1個、砂糖1／2カップ、はちみつ1／2カップ●作り方　【1】さつま芋は1～2cmの輪切りにして厚めに皮をむき、水を数回替えて、さらす。にんじんは皮をむいて1cmの輪切りにする。【2】【1】をたっぷりの水と共に鍋に入れ、茹でる。さつまいもは硬めに茹だった段階で取り出し、にんじんは更に2～3分長めに茹でる。【3】レモンはたわしで皮をこすり洗いし、7～8mmの厚さの輪切りにする。【4】【2】【3】を合わせて鍋に入れ、材料がかぶるくらいの水を加えて砂糖・はちみつで味付けし、蓋をして弱火で15分ほど煮含め、そのまま冷ます。

［シュウマイ］
●材料（24個分）　豚挽き肉300g、玉ねぎ（大）1／2個、片栗粉大さじ2、シュウマイの皮24枚、キャベツ2～3枚、生椎茸4個、水大さじ4、A［塩小さじ1／4、砂糖小さじ1／2、酒小さじ1、醤油大さじ1、片栗粉大さじ1、ごま油小さじ2、胡椒適宜］

●作り方　【1】玉ねぎは粗めのみじん切りにして片栗粉をまぶす【2】シュウマイの皮は四隅を少し切り落とす。【3】キャベツは千切りにし、生椎茸は薄切りにする。【4】豚挽き肉をよく練り混ぜ、【1】を加えて握り込むようにして混ぜ合わせ、Aを加えて更に混ぜる。【5】【4】を約20gずつに分け、【2】の皮にのせてサイドを包み、上部を平らにしながら円筒形にととのえる。【6】電子レンジ対応の容器に【3】を敷いて水大さじ1をまわしかけ、【5】を6～7個のせてラップをゆるくかぶせ、600Wの電子レンジで1パックにつき3分加熱する。【7】【6】を冷まして蓋をする。

［レモンの香りの牛たたき］
●材料（作りやすい分量）　牛もも肉約300g、無農薬レモン1個、塩大さじ1、胡椒少々、A［酒大さじ4、醤油大さじ3、みりん大さじ2］、にんにく・生姜（すりおろし）各少々、ごま油適宜

●作り方　【1】レモンは洗って半分をざく切りにし、塩をまぶしておく。残り半分は輪切りにする。【2】ポリ袋に牛肉と、塩をまぶしたレモンを入れてよくもみ込み、30分ほど置く。肉を取り出したら胡椒を全体に振り、ごま油をひいたフライパンで全ての面にこんがり焼き目を付けて、ホイル2枚で包んで置く。【3】【2】のフライパンにAの調味料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、にんにく、生姜、輪切りのレモンを加える。冷ましてから【2】の肉を浸し、2時間ほど漬け込む。

［塩鯖のえごま油漬け山椒風味］
●材料（作りやすい分量）　塩鯖1枚、昆布茶小さじ1、酒大さじ1、茹でた実山椒少々、えごま油適量●作り方　【1】塩鯖は食べやすく切り分け、昆布茶と酒を振って15分ほど置き、汁気をふいて魚焼き器で両面を焼く。実山椒など季節の香味とともに保存容器に入れ、鯖がかぶるくらいまでえごま油を注ぐ。

［細切り野菜の肉巻き］
●材料（4本分）　牛もも薄切り肉4枚、いんげん2本、にんじん1／4本、豆苗1／3パック、赤・黄パプリカ各1／4個、セロリ1／2本、小麦粉少々、ごま油少々、塩胡椒各少々、A［水1カップ、酒・みりん・砂糖・醤油各大さじ3］

●作り方　【1】いんげんは長さを半分に。にんじん、パプリカ、セロリは細切りにし豆苗は根元を切る。【2】牛肉は両面に塩胡椒、小麦粉を薄くまぶす。縦長に置き、野菜を肉の上に彩りよく並べて、手前からいんげんを芯にくるくると巻く。【3】ごま油をひいたフライパンで【2】を転がしながら焼く。同時にAを別鍋に入れて煮立てておき、こんがり焼き目のついた肉巻きを煮汁に沈めて紙蓋をし、6～7分ほどコトコトと煮て保存容器に入れる。煮汁も煮詰めて注ぎ入れる。

【たれ＆ドレッシングレシピ】
［油淋鶏のたれ］
●材料（作りやすい分量）　酢大さじ5、醤油小さじ4、砂糖大さじ4、ごま油大さじ2、ラー油少々、玉ねぎみじん切り大さじ1、にんにく・生姜（すりおろし）小さじ1／2、パクチー・搾菜（刻んで）各少々

●作り方　材料を全て合わせてよく混ぜ合わせる。

［韓国風刺し身（フェ）のたれ］
●材料（作りやすい分量）　コチュジャン大さじ5、酢大さじ5、醤油大さじ2、砂糖大さじ2、ごま油大さじ3、おろしにんにく1片分、春菊の茎3本分

●作り方　材料をすべて合わせてよく混ぜ、刻んだ春菊の茎も加える。

［カリカリじゃこのドレッシング］
●材料（作りやすい分量）　ごま油大さじ2、ちりめんじゃこ30g、白炒りごま小さじ1、砂糖小さじ2、醤油大さじ3、黒酢大さじ2、カボスなど柑橘果汁大さじ1、柚子胡椒小さじ1／2

●作り方　フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れて中火にかけ、カリッとするまで揚げ焼きする。火を止め、温かいうちに他の材料を順番に加えて混ぜる。

※[週刊朝日](https://dot.asahi.com/wa/) 　2019年7月5日号

たれやドレッシングもたまに作って送ったりする。「たれやドレッシングは野菜サラダにかけるだけでなく、お刺し身にかけたり。一人で暮らしているとどうしても外食が多くなったり、家で食べるものも毎日似たようなものになって飽きてしまうでしょう。たれやドレッシングを変えるだけでも、食事メニューのバリエーションは広がります。これは子どものほうも使い勝手がいいようです」

　たれやドレッシングは孫に作ってあげる“孫つく”レシピとしても使えそう。

「おかず本体が届くより『お肉やお魚にかけてあげてね』とさりげなく、たれやドレッシングが届いたほうが、お嫁さんの気持ちがラクということもありますものね（笑）。そういった意味でも、孫つくレシピとしても十分に活躍してくれると思います」

　たれもドレッシングも材料を混ぜ合わせるだけ。油淋鶏のたれは唐揚げにかけてもいいが、冷しゃぶや蒸し鶏や水餃子にも合う。

「にんにくや生姜はもちろんチューブのものを使ってもOKです。またパクチーではなく、代わりに青じそを使うのもおすすめです」

　韓国風刺し身のたれは、白身魚や貝、イカの刺し身にかけると美味。冷や奴や冷たい麺にかけてもいい。

「たれをすぐ使うようなら、春菊の葉もたれに添えて送りましょう。葉は水分が出やすいので、食べる直前に料理に加えるのがベスト」

　カリカリじゃこのドレッシングは、黒酢がベース。

「初めにじゃこをカリカリに揚げ焼きして、香りを出すようにしてください。そして温かいうちに材料を加えていくのです。柑橘類はカボス、すだちなど何でもかまいません。青柚子など夏限定のものを使ってもいいでしょう」

　これは冷やしトマトや水菜のサラダ、大根サラダなどみずみずしい野菜のサラダにぴったり。

「冷や奴にかけてもおいしいですよ」

　これから夏本番。つくりおきを親や子どもや孫に作って届けてあげる気持ちも大事だが、自分自身も夏バテしないように。食生活には十分気をつかっていこう。