



願いを込めて祝う。

自分をもてなす七夕料理
～第6回オンライン料理教室～

メニュー

五色の冷製七夕そうめん、フィッシュアンドチップス
ウニのフラン、ビール風ゼリー

お買い物リスト

そうめん2束、グリーンオリーブ(種抜き)5～6粒
ニンニク1/2かけ、スモークサーモン2～3枚、きゅうり1本、
なす1本、水菜1株、アーモンド10粒、卵3個、牛乳50ml、
粒ウニ15g、アジ1尾、ジャガイモ2個、
クレイジーピー(なければクレソンで代用)適量、
リンゴジュース(透明なものがおすすめ)200ml、
ノンアルコールビール(ビールでも可)300ml、粉ゼラチン5g

調味料：

エキストラバージンオリーブオイル大さじ1、薄力粉80g、塩適量、
粗糖(なければ砂糖)大さじ4、サラダ油(揚げ油)適量

お送りしている茅乃舎調味料：

減塩茅乃舎だし(8g×1袋)、野菜だし(8g×1袋)、煎り酒(50ml)

調理器具：

フライパン、鍋、蒸し器、ボウル、ざる、包丁、まな板、ピーラー、
骨抜き、ゴムベラ、泡だて器、計量スプーン、ラップ、アルミホイル、
クッキングペーパー

※自宅で用意いただく
調味料と調理器具

煎り酒でつくる 五色の冷製七夕そうめん



カロリーー323.5kcal 塩分量3.1g (1人分)

(2人分) 材料

そうめん2束、グリーンオリーブ(種抜き) 5~6粒 (約20g)
ニンニク1/2かけ (2g)、煎り酒大さじ 1
エキストラバージンオリーブオイル大さじ 1
スモークサーモン2~3枚 (約30g)、きゅうり1本 (約120g)
なす1本 (約150g)、水菜1株 (約30g) アーモンド10粒 (約10g)

作り方

◇作り方

1. ソースを作る。グリーンオリーブとニンニクをみじん切りにしてボウルに入れ、煎り酒とオリーブオイルと混ぜあわせる。
2. 具材を切る。スモークサーモンは2センチ幅くらいに切る。キュウリは皮をピーラーですべてむいて5mm角に切る。なすはへたをとって皮をむき、水にさらしてアクをとってから、ラップに包んで電子レンジ(600W)で約2分加熱する。ラップをはずして粗熱をとったら、4センチ長さに切って粗くほぐしておく。水菜は4センチ長さに切る。アーモンドは粗みじん切りにする。
3. 鍋にたっぷりの湯をわかし、そうめんを入れて1分30秒ゆでる。ゆであがったらざるにとって流水で粗熱をとり、氷水をいれたボウルに移して麺をしめ、水気をきる。
4. 3のそうめんを1のソースとさっと混ぜ合わせ、器に盛り付け、2の具材をいろいろよくのせる。

減塩茅乃舎だしでつくる フィッシュアンドチップス



カロリー401.3kcal 塩分量0.9g（1人分）

（2人分） 材料

アジ1尾（約300g） 塩 適量

【揚げ衣】

薄力粉 80g

ノンアルコールビール（ビールでも可）100m

ジャガイモ 2個（約300g）、揚げ油 適量、減塩茅乃舎だし 適量

クレイジーピー（なければクレソンで代用）適量（約60g）

作り方

◇作り方

- 1.アジは3枚おろしにして、血合い骨を骨抜きで抜く。塩をふって15分くらいおき、クッキングペーパーで水気をしっかりとふき取る。
- 2.ジャガイモは皮付きのままよく洗って水気をふきとり、くし形に切る。
- 3.揚げ油をフライパンに入れて2のジャガイモを入れて中火にかけ、こんがりとし色がついてきたら取り出す。熱いうちに減塩茅乃舎だしをふる。
- 4.薄力粉を入れたボウルにビールを注いで混ぜ合わせ、1のアジをくぐらせて、揚げ油で揚げる。こんがりとし色づいてきたら裏返し反対側の面も揚げる。熱いうちに減塩茅乃舎だしをふる。器に盛り付け、グリーンを添える。

野菜だしでつくる
ウニのフラン



カロリー71.4kcal 塩分量1.0g (1人分)

(3
人
分)
材
料

卵2個、卵黄1個分

野菜だし1袋

水250ml、牛乳50ml

粒ウニ 15g

◇下準備

・野菜だしをとる。鍋に水と野菜だしを入れて火にかけだしをとり、袋を取り出してだしは冷ましておく。

◇作り方

- 1.卵を溶いて、とっておいた野菜だしと牛乳を入れて混ぜ合わせ、ざるで濾す。
- 2.ウニの半量を卵生地に入れて混ぜ合わせて器に流し入れる。
- 3.アルミで器に蓋をして、湯気の上上がった蒸し器に入れて強火で5分蒸す。
- 4.蒸しあがったら火を止め、そのまま10分おいておく。
- 5.アルミを外したら、残りのウニをのせる。

作
り
方



カロリー67.3kcal 塩分量0.1g (1人分)

(4人分)
材料

リンゴジュース (透明果汁) 200ml
ノンアルコールビール 200ml
粉ゼラチン5g、粗糖大さじ4、卵白1個分

作り方

◇作り方

- 1.リンゴジュースを大さじ3とりわけ、粉ゼラチンを振り入れて混ぜ合わせてふやかしておく。
- 2.残りのリンゴジュースと粗糖大さじ3を入れて火にかける。鍋ぶちが少し沸騰してきたら火を止め、1のゼラチンを加えて溶かしボウルに移す。
- 3.氷水を入れたボウルに、2のゼリー生地をいれたボウルをのせて、ゴムベラで混ぜながら冷やす。
- 4.別のボウルに粗糖大さじ1と卵白を入れて混ぜ合わせ、3のゼリー生地を大さじ2杯加えて泡だて器で角が立つまで泡立てる。
- 5.3のゼリー生地にとろみがついてきたら、ノンアルコールビールをそっと注いでゆっくりと混ぜグラスに流し入れる。上に4の泡をのせ、冷蔵庫で冷やし固める。