

来養だのがののもこうの

ひとつの鍋を何人もで囲んで食べる楽しさ、 おいしさ。日本人ならではのことです。もち を加えて、さらにボリュームたつぷりに。

しゅうへい鍋

〈材料〉(4人分)

もち8個 白身魚4切 白菜6枚 ほうれん草 | 束 にんじん10om みつば1束 長ねぎ | 本 かき揚げ4個

(だし汁8カップ 塩小さじ2 うす口しょうゆ大さじ2 みりん大さじ6 大根おろし2カップ 天つゆ

一〈作り方〉

- ①もちは油で揚げておく。白身魚も適当 に切って小麦粉をまぶし、揚げておく。
- ②白菜、ほうれん草はゆで、ほうれん草 を芯にして白菜を巻き、4cm幅に切る。 にんじんは花型に切ってゆでる。ねぎ は斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、 大根おろしを加え、材料を入れて煮る。
- 4)大根おろしと天つゆを添えて供す。

ご飯茶碗に軽く 1杯 もち」個 うなぎ蒲焼小1串 だし汁2カップ 塩小さじ% うす口しょうゆ小さじ」 みつば少々

もち入りすき焼き

〈材料〉(4人分)

もち8個 牛肉400g 長ねぎ3本 しらたき2個 焼豆腐 | 丁 えのきだけ1袋 割り下

こんぶだし汁ーカップ しょうゆーカップ みりんしカップ さとう大さじ3

一(作り方)-

- ①長ねぎは斜め切り、しらたきはゆでて適 当な長さに切る。焼豆腐は3cm角に切る。 えのきだけは根の部分を切り落とす。
- ②だし汁、みりん、しょうゆ、さとうを 合わせて煮立て、さましておく。
- ③鍋を熱してあぶらみで全体をよくふき、 ねぎと肉を入れて焼き、割り下を注い で焼く。(割り下を一度にたくさん入れ ないこと)
- 4)肉のうまみが汁に移ったら、他の具と もちを入れて煮る。

①ご飯は水で洗ってねばりを取る。うな ぎは2cm角に切る。

②だし汁を煮立てて味をつけ、もちとご 飯を加え、もちがやわらかくなったら うなぎを入れ、最後にみつばを入れる。



ミルクもち雑炊

〈材料〉

スープストック(固型スープ2個 を溶く)500ml 冷やご飯茶わん | 杯分 切りもち4個 牛乳400ml バター大さじ」 こしょう グリンピース大さじ3

- ①スープストックを煮立て、冷やご飯を 入れ、やわらかくほぐれるまで3~4分 煮る。・
- ②もちを入れ、やわらかく煮えたら牛乳 を加えて、ふきこぼさないようごく弱 火にする。
- ③バターを入れて溶き、塩、こしょうで 味を整え、グリーンピースを加えて仕 上げる。

芦原多摩子 橋 本 邦 彦



日立もちつき機は、蒸し料理にも広くお使 いいただけます。赤飯や変わりおこわ、茶わ ん蒸しなど手軽に使って重宝です。

赤飯

(給水量500㎡)

〈材料〉

もち米(洗米前)1.4kg(1升) あずき150g(約1カップ) 打ち水(あずきの煮汁)100~150㎡ ごま塩適量

(進備)

- ●あずきはたっぷりの水(約6~7倍の水)にふくれるまでつけ、そのまま固めにゆで、煮汁と分けておく。火加減は、沸騰したら中火にし、煮汁が濁らないように注意する。
- ※煮汁のうち、もち米の分量に適した煮汁を 打ち水用として残しておく。
- ●もち米を洗い、打ち水以外のあずきの煮汁に水を加えて一晩浸し、あずきの色を吸収させる。
- ●もち米を水切りし、あずきと混ぜる。

作り方と

- ①バッキンをもちつき時同様、確実に取付ける。 ②ボイラーに水を入れる。
- ③うすにハネ(もち用)を取付ける。
- ④準備の項で混ぜ合せたもち米とあずきをうす に入れ、表面を平らにしてフタをし、スイッチを(むす)にする。
- ⑤蒸気が出はじめて約5分たってから、第1回の打ち水をする。1回に分量の¼量をもち米全体に手早くふりかける。フタをしてさらに蒸気が出てから、1~2回くり返す。
- ※赤飯の固さは、打ち水によって調節します。 ※打ち水は手早く行ないます。長くフタをあけておくと、ブザーが鳴っても蒸せないことがあります。
- ※ブザーが鳴ってから打ち水はしないでく ださい。赤飯が水っぽくなります。
- ⑥ブザーが鳴ったらスイッチを切り、別容器に あけ、ハネを取り出す。
- ※うす、ハネは熱くなっているので、注意してください。
- ⑦赤飯はうちわであおいでさまし、つやを出す。

黒豆のおこわ

(給水量500 ml)

〈材料〉

もち米1.8ℓ 黒豆 | カップ

0

- (作り方) -

- ①黒豆はやわらかく煮、最後に塩で味を つけておく。
- ②もち米を普通に蒸し、蒸し上がりに黒 豆を混ぜ合わせる。

☆関西では病気全快祝いにします。

鳥肉と栗のおこわ

(給水量500㎡)

〈材料〉

もち米1.8 ¢ 鳥肉300g 栗20個

> だし汁 1 ½ カップ みりん大さじ 5 しょうゆ大さじ 5 さとう大さじ 2

- 〈作り方〉

- ①鳥肉は2cm角のブツ切り、栗は皮をむいて鳥肉と一緒に10分程煮て、汁と分けておく。
- ②煮汁に水を足して、洗ったもち米をつけ、6時間程おく。
- ③もち米の水気を切り(水はとっておいて、打ち水とする)、具とまぜて蒸す。
- ④途中2~3度打ち水をして、シンがなく なるまで蒸す。



茶わん蒸し

(給水量500 ml)

(材料)(4人分)

图 3 個

焼板%

三つ葉少々

柚子少々

だし汁 2 ½カップ 塩小さじ I うす口しょうゆ小さじ I みりん小さじ 2 とり肉100g 生しいたけ 4 枚

- ①卵を割りほぐして、塩、しょうゆ、み りんで味をつけただし汁を加えて混ぜ 合わせ、一度布巾でこす。
- ②茶碗に酒としょうゆで下味をつけたとり肉を入れて①の卵汁を注ぎ、焼板、生しいたけ、三つ葉を入れ、12~15分ほど蒸す。(上に布巾をかけてしずくが落ちないようにする)
- ③蒸し上がったら柚子の皮を切ってのせる。
- ※もちを入れたもち入り茶わん蒸しもど うぞ。,

指導·橋本邦彦

15



N-71 ttsc

スナックやお酒のつ まみ、楽しいパーティ ーにもどうぞ。

●もちサンドイッチ

- ○つきたてのもちはそのまま平らにバンの厚さ位に伸ば し、固くなったもちは、サラダ油少々をフライバンに 敷いてやわらかくなるまで焼く。
- ○甘塩のタラコ50gをほぐしてバター大さじ1½の中に練りこみ、レモン汁少々をたらしたタラコバター、みじん切りのゆで卵2個とバター大さじ1½、マヨネーズ少々、パセリみじん切り少々を練りこんだエッグバター、バターとマヨネーズをぬり、きゅうりとトマトのうす切りをはさんだものなどを作り、濡らした包丁で食べよい大きさに切り、やわらかいうちに食べる。

●焼きりんごもち

- ○4つに輪切りして芯をくりぬいたリンゴ に同じ大きさに切ったもちをのせる。
- ○アルミホイルにバターを塗り、重ねたもちとりんごをのせて砂糖大さじ1をふり、バター少々をのせ、アルミホイルでしっかり包んで、オーブントースターでゆっくり焼く。りんごに串が通るようになったらホイルを開けて上面に少々こげ目がつく位にすると香ばしくなっておいしい。

●もちのカナッペ

- ○つきたてもちを6~7mm厚さに薄くのばし、3~ 4cm角に小さく切り、バター少々を溶かしたフライパンで表面がカリッとなるまで焼く。
- ○上に次のようなものをのせやわらかいうちに食べる。
- ①チーズの薄切りとスタッフドオリーブの輪切り。
- ②ハムとピクルスの輪切り。
- ③練うにと焼のりの細切り。
- 4)のりの佃煮ときゅうりのうす切り。
- ⑤ゆで卵の輪切りとアンチョビーの少片。
- ⑥梅かつおとしその葉の細切り。(写真左からの順序)

●もちの前菜盛合せ

- ○細く切ったもちにウインナソーセージをのせ、ベーコンで巻き、ようじで止める。フライバンにバター少々を熱した中で転がしながらベーコンが縮れる程度に焼く。
- ○きゅうり1本を酢大さじ1½、酒大さじ1、砂糖 小さじ1、塩小さじ½、こしょう少々を合わせた 中に30分ほど漬込んだ酒酢ずけ、チーズをギザ包 丁で柱に切ったものなどと共に盛付ける。

●もちのチーズスティック

○やわらかいもち 300g におろしたチーズ 100g とチリーペッパー(唐辛子粉)少々を加え、まぜ合せる。これを 8 mm厚さにのばし、固くなってから 8 mmの柱に切り、バター大さじ 3 をといたフライバンで返しながら全面がカリッとなるまで焼く。

●もちのお新香巻き

- ○もちを焼いて、次のようにさまざまの具で巻 き、しょうゆ、七味唐辛子などを添える。
- ①梅干し少々をのせ、しその葉で巻く。
- ②大根のみそ漬けをのせ、あさつきを刻んだもの少々をふる。
- ③奈良漬けを薄切りにし、もちに巻く。
- 4)白菜漬けでもちを巻き、パセリ少々をふる。
- (5)きゅうりのみそ漬けをのせ、のりで巻いて止める。

●揚げもちのあめかけ

- ○もち300gを食べよい大きさに切り、揚げ油で まわりがカリッとなるように揚げ、油を切る。
- ○フライバンに油大さじ2、砂糖150g、塩1つ まみを入れ、弱火にかけてゆっくり砂糖を煮 とかし、べっこう色になったら揚げもちを入 れ、全体にあめをからませる。油を敷いた金 属盆に1つずつ離しておき、アーモンドの薄 切りをふりかけ、さめるまで置く。

フライパンがわりに、日立ホットプレートを使ってもちを焼くことができます。



指導·芦原多摩子

HM-28形を使用してわが家で作る自慢の 35元

みそ用ハネを使って手作りみそ をぜひお楽しみください。自然の 味がどなたにも喜ばれます。 (HM-18形にはみそ用ハネはついておりません。)

手作りみそ

(できあがり約5kg)

〈材料〉

乾燥大豆 I kg 米こうじ1.8kg 塩0.6kg 大豆の煮汁150~250 ml (¾カップ~ 1 ¼カップ)



- ①大豆はきれいに洗って、3倍容量の水 に1晩つけておく。
- ②鍋に大豆を入れ、ひたひたの水を加え て約6時間位者る(圧力鍋だと30分位で 者える)。大豆は親指と薬指で縦につま んでつぶれるぐらいにやわらかく者る。
- ③うすにみそ用ハネを確実に取り付ける。 煮た大豆を水切りし(煮汁は残してお く)、暖いうちにうすに入れる。最初の30秒 ~1分は、豆が飛び散らないようにふたを してつぶす。2~3分で豆はつぶれる。
- (4)つぶれた大豆は扇風機などで短時間に さまし、3等分しておく。
- ⑤米こうじはよくほぐし、塩とまぜて3 等分しておく。
- ⑥うすへつぶした大豆¼と米こうじと塩 の混ぜたもの光を入れてつく。途中材 料が混ざりにくくなったら、残してお

- いた大豆の煮汁を少しずつ加える (50~ 80㎡)。市販みそよりも少し固めになる くらいまで調節する。
- (7)残りの材料も同様にして2回行なう。 混ぜあわせたものは完全にさます。さ まさないで仕込むと、できあがりのみ そがすっぱくなる。
- (8)容器につきあがったみそをすきまなく つめ、表面に笹の葉やサランラップで ぴったりふたをし、約1kgの重しをの せる。ごみが入らないよう注意し、直 射日光をさけて保存し、5か月目頃か ら食べられる状態になる。
- 建③及び⑥のとき、大豆が飛び散ること がありますので、ふたを押さえた状態 で作動させてください。
- ※晩春から初夏にかけて仕込み、ひと夏 過ごすとおいしいみそができる。

●豆みその成分(100g当り)

カロリー	水分	たんぱく質	脂質	糖質	せんい	灰分	カルシウム	ナトリウム	リン	鉄	ビタミン				
											Α	B ₁	B ₂	ニコチン酸	С
180 Cal	47.5g	16.8g	6.9g	13.6g	2.2g	13.0g	140mg	3,800mg	240mg	6.5mg	0	0.04mg	0.12mg	1.2mg	0

手作りみそを使った練りみそ さまざま材料を加えて練りみそ さまざま材料を加えて練りみそ でするのも楽しいことです。ご飯 を作るのも楽しいことです。出楽など やお酒のお伴にしたり、田楽など でお酒のお伴にしたり、 に使ったり、意外と重宝します。







かつ節みそ



ねぎみそ



魚みそ



鉄火みそ

柚子みそ

柚子みそ

みそ100g、みりん大さじ5、砂糖大さじ3 を鍋に合わせ、火にかけて練りあげる。冷 ましたら、おろし柚子をまぜ合せる。

辛子みそ

みそ80g、みりん大さじ5、砂糖大さじ3、 酢大さじ2を合わせて火にかけ、あまり固 くならないように練りあげ、さめてから練 り辛子大さじ2をまぜ合わせる。

かつ節みそ

けずったかつお節20gを鍋でこがさないよ うにしてから炒りしておく。別の鍋にみそ

80g、みりん大さじ4、砂糖大さじ2を合わ せて火にかけ、練りあげたところで炒った かつお節をまぜ合わせる。

魚みそ

白身魚200gを熱湯でゆで、骨と皮を取除い てほぐしておく。みそ100g、みりん大さじ 6、砂糖大さじ6と共に鍋で練りあげる。

鉄火みそ

大豆ゾカップは汚れを布巾でふいて油でい り、香ばしくなったら小さく切ったごぼう %本を加え、ごぼうに火が通ったら、みそ 100g、みりん大さじ6、砂糖大さじ5を加 えて練りあげる。

ねぎみそ

みそ100gに、刻んだねぎ(½本分)とごま 油、七味唐辛子各少々を加えてまぜ合せる。

―その他の練りみそ―

ごまみそ

みそ100g、みりん大さじ6、砂糖大 さじ4を鍋に合わせて火にかけて練り あげ、香ばしくいって軽くすりつぶし た白ごま大さじ4を加える。

しょうがみそ

しようが2かけをせん切りにして油 でいため、みそ100g、みりん大さじ4、 砂糖大さじ2を加えて練りあげる。 ※ゆでたセロリの葉をみじんに切って、 同様に作れる。



うどん作りにもお使いいただけま す。しこしこした手打ちうどんをご 家庭で存分に味わってください。

日立もちつき機で作る手打ちうどん

〈材料〉 強力粉200g

水 I カップ(180ml) 塩小さじ I (5g)

①分量の水に塩を加え、よく溶かす。

- ②うすにもち用ハネを取付ける。
 - ③強力粉と薄力粉を混ぜ、うすにふるい入 れ、①の塩水を粉全体に注いで「つく・ ぬる」スイッチを入れる。
 - ●塩水はうすの中心部((ハネの上)をさけ て粉の上に均一にふりかけてください。 ハネに直接かけますと水分ややわらかい 生地が軸部についたりボイラー内に漏れ たりすることがあります。
 - ●水分や生地が漏れた場合はやわらかい紙 (ティッシュペーパー等)でふき取ってく ださい。
 - ④2~3分たって水と粉が混ざり、パラパ

ラした状態になったら一度スイッチを切 り、ヘラか手で1かたまりにし、さらに 13分位回転させる。

- ⑤うどん生地は水分が少ないため、全体を "おから"の状態で練り上げる。
- ⑥ねれた生地をボールに入れ、ぬれふきん をかけて2時間位ねかせて、こしを出す。 ⑦平らな台(のし板)に小麦粉をふり、の
- し棒で厚さ2~3mm位になるまで丸くの ばす。
- ⑧丸くのばした生地を切りやすいように図 のように3~4つに折りたたむ。生地が つかないよう打ち 粉をする。

93 mm位の幅に切る。

切ったものからすぐに粉をまぶし、ぱら ぱらとほぐして耳につかないようにして

- ⑩たっぷりの湯にぱらぱらとほぐしながら 入れ、つかないようにさばきながらかき まぜ、時々差し水をして芯がなくなるま でゆでる。
- ⑪うどんをちぎってみて中まですきとおっ た感じになったら水に取り、完全にさめ たら水を切る。

図書 うどんを上手にのして、切るに は、泉家庭めん器が便利です。

洋風三色うどん

(材料) (4人分)

強力粉200g 薄力粉200g 塩小さじ% 图2個 サラダ油大さじし

「ほうれん草の裏ごし大さじ1% にんじんの裏ごし大さじ2 溶かしバター大さじ4 こしょう

粉チーズ適量

牛乳100ml 〈作り方〉

①うすにもち用ハネを取付け、小麦粉と塩をま ぜてふるい入れる。卵を割りほぐし、サラダ 油と牛乳(加減を見るため少々残しておく) を加え、まぜ合わせたものを粉全体に注ぎ、 ふたをしてつくいねるスイッチを入れる。

度スイッチを切り、手でまとめてひとかたま りにするが、この時ぱさつくようなら①で残 した牛乳を加える。さらにスイッチを入れ、 生地が滑らかになるまで12~13分ねる。

②3~4分ついて水分が全体に行きわたったら一

2時間位ねかせておく。

④ねかせた生地は3等分し、1つはそのまま、 1つはほうれん草の裏ごしを大さじ1%入れ、 よくまざるまでこねてグリーンの生地にする。 もう1つはやわらかくゆでたにんじんの裏ご ⑦ざるにあけて水気が切れたら、温めた皿に3 しを大さじ2入れ、やはりよくこね合わせて オレンジ色の生地にする。(野菜が入ると少し 生地がゆるくなるので小麦粉を打ち粉に使い

ながらこね、生地の堅さを調節する)

- ⑤めん棒で3色の生地を2mm厚さ位にのばし、さ らに6~7mm幅に細長く切る。この時切り口に 軽く粉をふっておくと重ねてもくっつかない。
- ⑥たっぷりの熱湯を沸かし、塩少々を加えた中 ③ねった牛地は固くしぼったぬれぶきんをかけ、に⑤のうどんをほぐしながら入れる。初めは 鍋底に沈んでいるが、火が通ると浮き上がっ てくるので、手でちぎってみて芯がなく透き とおっていればよい(3~4分)。3色同時にゆで る場合、まざらないようにホイルで仕切る。
 - 色を盛り分け、溶かしバターと塩、こしょう を全体にかけ、粉チーズをふり、食べる時全 体をまぜ合わせる。

洋風冷やしうどん

(材料) (4人分)

強力粉150g 薄力粉150g 塩小さじ% 頭 1個

サラダ油小さじ2 牛到.80ml

フレンチドレッシググ大さじ4 フレンチドレッシング 100 ៧ 玉ねぎ小½

小えび150g フレンチドレッシング大さじ2 セロリの白い部分1本分 きゅうり1本 トマト1個 ハム4枚

- ①スパゲティ位の細さに切ったうどんをたっぷ りの湯の中でゆで、水にとってさまし、ざる にあける。水気がよく切れたらボールに移し、 フレンチドレッシングと玉ねぎのみじん切り をふりまぶし、冷やしておく。
- ②小えびは背わたを抜いて塩ゆでし、皮をむい てフレンチドレッシングをかけておく。セロ りは筋を取って短冊に薄く切り、冷水につけ

てはぜさせておく。きゅうりは斜め切りにし てから倒して細くせん切り、トマトは湯むき して薄い半月切り、ハムもせん切りにする。

③うどんを皿に盛り、②を色どりよく並べての せ、残りのフレンチドレッシングをかける。

《フレンチドレッシングの材料と作り方》

酢80ml、塩小さじ1、こしょう少々、とき辛子小 さじ½、サラダ油 150mlをドレッシングびんか空 きびんに入れ、全体が混じり合うまでよく振る。

〈作り方〉

日立もちつき機を使えば、 よくこなれたパン生地がで き、気軽にホームメイドの パンが楽しめます。



バターロール

〈材料〉(12個分)

強力粉300g 塩小さじ I (5g)

牛到.90ml ドライイースト小さじ1%(6g)

バター50g 砂糖小さじ2(5g)

卵 (大) 1個 予備発酵用ぬるま湯(40°C)50ml

砂糖30g

- (作り方)-

- ①イーストの予備発酵をする。ぬるま湯50ml に砂糖をひとつまみ加え、溶かす。ドラ イイーストをパラパラと加え、静かにし ておく。しばらくするとブクブク泡立っ てきて、約10分から20分で予備発酵が終 わる.
- ②うすにもち用のハネを取り付ける。小麦 粉、塩、砂糖を合わせてうすにふるい入 れ、さらに牛乳、卵(%)、発酵したイース ト、溶かしバターを加え「つく・ねる」ス イッチを押す。2~3分でひとかたまり となり、約8~10分で練りあがる。スイ ッチを「切」にして生地を取り出し、練り あがりを調べる。生地の端を伸ばしてみ て、薄く均一に広がれば練れている。
- ●水や添加物はうすの中心部(ハネの上)を さけて粉の上に均一にふりかけてくださ い。ハネに直接かけますと、水分ややわ らかい生地が軸部についたり、ボイラー 内に漏れたりすることがあります。
- ●水分や生地が漏れた場合はやわらかい紙 (ティッシュペーパー等)でふき取ってく ださい。
- ③1次発酵の準備をする。生地を丸くまと め、薄くバターをぬったボールに生地を 入れ、上からぬれぶきんをかける。「生地 の乾燥を防ぐため、ねれぶきんをかける)
- ④第1次発酵をさせる。生地が2~2.5倍に ふくれるまで、暖い所(約35℃の場合45分 位)に置いて発酵させます。(発酵装置を 利用すると便利)
- (5)フィンガーテスト。指の先に小麦粉をつ

- けて、生地の上を突いて、できた穴がす ぐ戻らないようなら発酵は充分。穴がす ぐ戻るようなら、さらに発酵させる。(発 酵が充分でないと、堅いパンやイースト (さいパンになる)
- ⑥ガス抜き。よくふくらんだ生地を軽く手 で押して、元の大きさ位に戻す。(生地を いためないよう、両手で静かに押す)
- (7)1個40gに切り分け、丸める。ガス抜き した生地をスケッパーまたは包丁で同じ 重さに切り分け、ていねいに丸める。(生 地をちぎったり、手荒に扱うと、きめの 荒いパンになるので、スケッパーか包丁 を使う)
- (8)ベンチタイム。丸めた生地にぬれぶきん をかけ、20分位休ませる。(生地の温度が 下りすぎないよう、冬は暖い場所に置く)
- ⑨整形。丸めた生地を円錐形にする。のし 棒で細長い三角形にのばし、底辺から頂 点に向ってくるくると巻いて、バターロ ール形を作る。オーブン皿に薄く油をぬ り、巻き終りを下にして並べ、軽く霧吹 きをする。(打ち粉は表面がきたなくなる ので、あまり多く使わないこと。生地を ていわいに扱うときれいに焼き上がる)
- 102次発酵。生地が約2.5~3倍にふくれた ら発酵は完了(約35℃で30分)。発酵のし すぎはおいしいパンにならない。(発酵さ せた生地はていねいに扱う)
- ⑪ドリール(つや出し)をぬり、190℃位の 温度で約15分焼く。(ドリールは卵黄%個 分をといたもの。ぬるときはていねいに)



食パン

(材料)

強力粉300g 牛乳135ml 砂糖 7g 塩小さじ I 弱(5g) バター15g ドライイースト小さじ 1%(6g) 砂糖小さじ 1 (3g) 予備発酵用ぬるま湯(40°C)50ml

一〈作り方〉

ドリール

- ①バターロールの作り方⑥のガス抜きま でと同じ手順で生地を作る。練るとき、 バターロールより時間を長くする(約 15分)。生地のはじを伸ばしてみて、薄 く均一に広がれば練れている。
- ②ガス抜きを終えた生地は3等分し、1 つ1つていねいに丸め、ぬれぶきんを かけ、20分間休ませる。
- (3)休ませた生地を整形する。丸めた生地 を長方形に伸ばし、うず巻状に巻く。
- ④2次発酵。うすくバターをぬったパウ ンド型に、巻いた生地を入れて霧吹き し、約2.5倍にふくれるまで約35℃の暖 い所におく。
- (5)ドリールをぬり、200°C のオーブンで 25~30分焼く。

パン作りには発酵装置付の日立ファミリ ーオーブンが便利です。

行M-28形を使用して

みそ用ハネを使えば、簡単にマッシュポテトが できます。毎日のお料理に応用してください。 (HM-18形にはみそ用ハネはついておりません。)

マッシュポテト

〈材料〉 じゃがいも (またはさつまいも) 600~2,000g

一〈作り方〉

マ

ュ

ポテ

の

応

用

導

原

摩

- ①いもは、皮をむいて3~4cm角位に切って、水にさらしておく。
- ②ボイラーに給水し(900ml) うすを取り付ける。
- ③うすに蒸し台をセットし、ぬれ布巾を敷いてから①のいもをのせる。
- ④フタをし、スイッチを(むす)にして、いも全体に芯がなくなり、ク シが通るまで悲す。
- ⑤蒸し上がったらスイッチを団にして、いもを布巾で包んで取り出し、 水を切る。
- ⑥蒸し台をはずし、ハネ(みそ用)をハネ軸に確実に差し込む。
- (7)水切りしたいもをうす内に入れてフタをし、フタを手で押さえて、 スイッチをつく・ねるにする。
- ●つぶし始めはいもが飛び散るので、しばらくフタを手で押さえ てください。(30秒~1分)
- ●いもは3~4分でつぶれます。



- ●いものつぶれ具合は、リッドをはずして見ると便利です。
- うすのまわりに付いてつぶれないいもは、一度スイッチを切に してから、ヘラなどで中央にかきよせ、再びスイッチをつく・ わるにしてつぶしてください。

カレーポテト コロッケ

じゃがいも600g

バター大さじし 合挽き肉200g 塩小さじ%杯 カレー粉小さじ2 レーズン大さじ」

(材料) (10個分)

〈作り方〉

- ①マッシュポテトをつくる。
- ②フライパンにバターを執し、玉ねぎのみじん切りをやわらかくい ため、合挽き肉を加えていためたら、塩、カレー粉で調味し、ぬ るま湯でもどして細かく刻んだレーズンを加える。ボールで①の マッシュポテトと合わせてまぜ、10個の俵型に分けて丸める。
- ③小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した揚油でカ ラッと揚げ、油を切る。

ポテトロール

(材料) (5~6人分) じゃがいも400g バター大さじ2

塩小さじ% こしょう少々

合挽き肉400g バン粉%カップ 牛乳大さじ3 玉ねぎ小1個 野川個

こしょう ナツメッグ サラダ油少々 トマトケチャップ大さじ2

〈作り方〉

①マッシュポテトを作る。ボールに移し、熱いうちに バターと塩、こしょうを加えてまぜる。

小麦粉少々

パン粉少々

塩小さじ%

图1個

揚げ油

- (2)別のボールで合挽き肉に、牛乳でふやかしたパン粉、 すりおろした玉ねぎ、卵、塩、こしょう、ナツメッ グを加えて、よくまぜあわせる。
- ③アルミホイルにうすく油を敷いておき、②の挽き肉 を厚さ2cm位の四角にのばす。その上に①のマッシ ュポテトを重ねてのばし、端からくるくるのり巻き のように巻いてホイルでしっかり包み、両端をねじ って止めておく。
- 4)蒸し器で肉に充分火が涌るまで蒸す。
- ⑤ホイルをはずして、まわりにトマトケチャップを刷 毛で塗り、2cm厚さ位に切り分ける。

23

日立家電販賣株式會社 日立熱器具株式會社

〒105 東京都港区西新橋2-15-12 電話 (03)502-2111