

ピクルスその後

2018/04/27

作るもの(着手順に)

- ・塩鶏
- ・ピクルスを使ったヨーグルトソース
- ・ピクルスを使ったオーロラソース
- ・ポテトサラダ
- ・イチゴのムース
- ・ソラマメのプディング

今日の慮り

去年、作ったピクルスを応用して、ヨーグルトソースとオーロラソースの2つを作ります。ヨーグルトソースはポテトサラダに使い、オーロラソースは塩鶏にかけます。塩鶏は、去年のレシピをそのまま使います。

次に、先月取り上げたイチゴも、ずいぶん安くなってきたので、今度は、手軽に作れるデザートを作ります。イチゴは、冷凍にしておけば、旬の時期を延長することができます。解凍したものをそのまま食べるのは少しきびしいですが、ムースなどを作るのならそれで十分です。コンフィチュール(ジャム)にして保存する方法もありますが、冷凍のほうが手間がなく(冷凍庫に余裕は必要ですが)、かつ、果実の新鮮な香りを保てます。

最後に、スープとパンを兼ねて、ソラマメでパンプディングを作ります。カスタードプディングや茶碗蒸しは、なめらかに仕上げるために加熱する温度をきめ細かく管理する必要がありますが、パンプディングなら、そもそもそれほどなめらかに仕上がるものではないので、電子レンジで一気加熱しても大丈夫です。

ソラマメは、さやから出すと水分が蒸発して堅くなり、風味も落ちるので、できるだけさや付きのものを買って、さやから出したらすぐに調理してください。ソラマメは、黒い部分の反対側に包丁で切り込みを入れてゆでれば、塩ゆででも十分美味しく食べられます。

今回は、ソラマメの旬には少しだけ早いので、冷凍のものを使います。

塩鶏のオーロラソース添え

ぱさつきがちな鶏胸肉も、ラップで包んで加熱するのでしっとり仕上がる。そのまま冷蔵庫で3日は保存できる。

材料(6人分)

鶏胸肉：400g (200g × 2枚)
塩：小さじ1
砂糖：小さじ1
酒：大さじ1

1. 鶏肉はフォークで刺して全体に穴を開ける
2. ボウルに調味料を入れ、鶏肉にもみ込む
3. 小口の切り口が長方形になるように整形しながら、ラップで二重に包む(平たい方が熱が通りやすい)
4. 鍋に水2Lを沸騰させ、ラップに包んだ鶏肉を3分ゆでる
5. 火を止めて落としふたをして、鍋のふたを閉め、冷めるまで置く
6. 冷めた鶏肉を薄く切り分けて、オーロラソースをかける

ピクルスを使ったヨーグルトソース

そこそこ「こく」があって、マヨネーズよりはあっさりした感じにのソース

材料（130g分）

無糖ヨーグルト： 80g
ピクルス： 50g
塩： 小さじ1

1. ピクルスはみじん切りにする
2. ヨーグルトとピクルス、塩をよく混ぜる

ピクルスを使ったオーロラソース

酸味も甘みもあるので、万能に使えるソース

材料（大さじ6分）

ピクルス： 50g
マヨネーズ： 大さじ3（45g）
トマトケチャップ： 大さじ3（45g）

1. ピクルスはみじん切りにする
2. マヨネーズとトマトケチャップ、ピクルスをよく混ぜる

ポテトサラダ

ジャガイモの食感を活かしてあっさり仕上げるために、あらかじめあられに刻んでおき、マッシャーでつぶさずに作る

材料（6人分）

ジャガイモ： 300g（小6個）
ヨーグルトソース： 100g

1. ジャガイモは皮をむき、1cm角に切る
2. 1Lの湯で、ジャガイモを7分ゆでる
3. ジャガイモの水をよく切って、ヨーグルトソースで和える

イチゴの簡単ムース

旬の時期にイチゴを冷凍しておいて使う

材料（6個分）

イチゴ（冷凍）： 300g
砂糖： 60g
牛乳： 150mL
水： 300mL
粉末寒天： 2g×2

1. イチゴが凍っていれば、電子レンジで1分温めておく
2. ミキサーにイチゴと砂糖、人肌に温めた牛乳を加え、攪拌して泡立てる

- 鍋に水を入れ、粉末寒天を振り入れて火にかけ、沸騰させて煮溶かす
3. の寒天液を少し冷ましてから、2. のイチゴを少しずつ入れる
(よくかき混ぜながら入れる)
- 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める

ソラマメのパンプディング

ソラマメはさやから取り出して、さらに、皮もむいて柔らかいところだけを使う。バゲット（フランスパン）は塩気があるので、卵液はかなり控えめな味にしておいた方がよい。

材料（6人分）

ソラマメ： 48個
牛乳： 900mL
卵： 6個
バゲット： 90g
塩： 小さじ1/4

- ソラマメはさやから出し、皮をむく
- バゲットは1cm角に切る
- 卵をボウルでほぐし、泡立て器で牛乳とよく混ぜる
- 耐熱性の器にバゲットとソラマメ、卵液を入れる
(途中、膨らむので器の縁に余裕をもたせる)
- 器にラップをのせて、電子レンジ（600）で5分加熱する

【参考】ピクルス液（600mL）

次の調味料を混ぜ合わせて、ふつふつ沸くまで火にかける。
冷めてから野菜をつける。

- 酢（米酢）：カップ1
- 水：カップ2
- 砂糖：80g
- 塩：大さじ1
- 鷹の爪：一本（種を取って細い輪切りにする）
- ローリエ：1枚
- 粒こしょう（黒）：20粒
- ディル（あれば）：少々

【参考】パプリカとセロリのピクルス

材料

パプリカ：赤1個、黄1個
セロリ：1本
キュウリ：1本
にんじん：中1/2本
塩：小さじ1
ピクルス液：600mL

- 野菜は食べやすい大きさに切る
- 2Lのお湯を沸かして野菜を30秒ゆでて、温かいうちにピクルス液に漬ける
(以上)