

ナタコ ツネム ツ

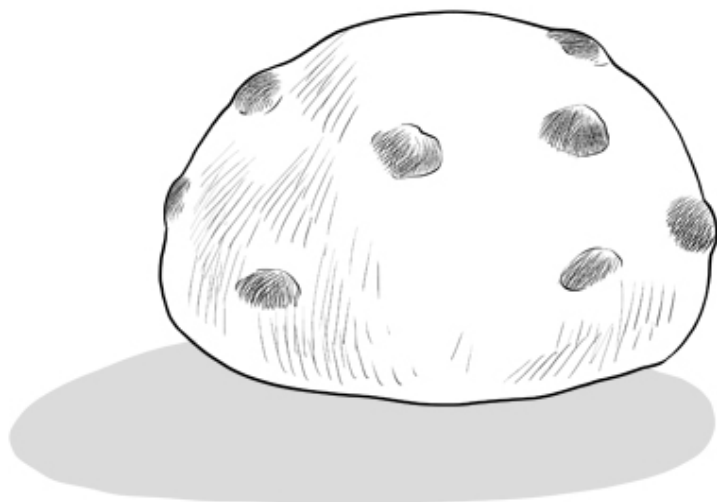




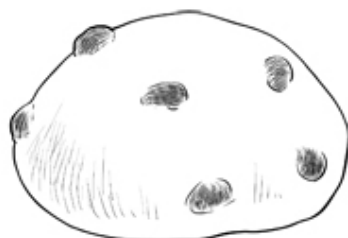
豆大福



それが
豆大福だ



ある日おやつに
出してもらった
豆大福



餅に練り込まれた
塩茹でされた
えんどう豆



これが餅の中で
絶妙な存在感を
放っていたのだ



やわらかい餅の中で
楽しい歯応えを
発揮しつつも
餅に絡まれ
一緒に消えていった



え？
なにこれ

全然違う歯応えなのに
まとまっているような：
これが一体感ってやつ？

楽しい！
楽しいぞ！

楽しくて楽しくて
この食感を探して
つついっすすむ

食感のアクセントの
楽しさを知り
新たな食の扉を
開けてくれた

こういうの
ちょっと苦手
だったけど
楽しみ方が
分かったぞ

この出会いで
まめたねナッツとの
新たな付き合いが
はじまったのだった

カシューナッツ

そんなわけで
こんなものを
用意してみた



鶏のひき肉 250g
豆腐 150g
山芋 100gくらい
玉子 1個
カシューナッツ 80g
おろし生姜
小さじ1杯くらい

塩 } 少々
こしょう }
ナツメグ }



中華料理店で
カシューナッツと
鶏肉と一緒に炒めた
腰果鶏丁
(ヤオグオジーデイン)
に出会ってから
鶏とカシューナッツ
という組み合わせも
お気に入り

アメリカ発祥の
中華料理



ナッツ類を
肉と合わせるの
大好きです

ドライカレーに
粗めに碎いて
入れるの大好き♡



さっぱり系の料理に
インパクトを
もたせる感じに
使うのも面白いかな

香りが控えめな
カシューナッツは
鶏の優しい味わいを
邪魔せず
食感でポリウムを
引き出してくれる
感じで気に入ってます



豆腐(絹でも木綿でもお好みで)を
ペーパータオルか布巾でくるんで
二〇分ほど水抜きをしてから
すり鉢でつぶしておく



山芋はサツと洗って
皮を剥きすりおろす



カシューナッツは
ビニール袋に入れて軽く砕く

あまり細かくすると
食感がなくなってしまうので
砕きすぎないようにする

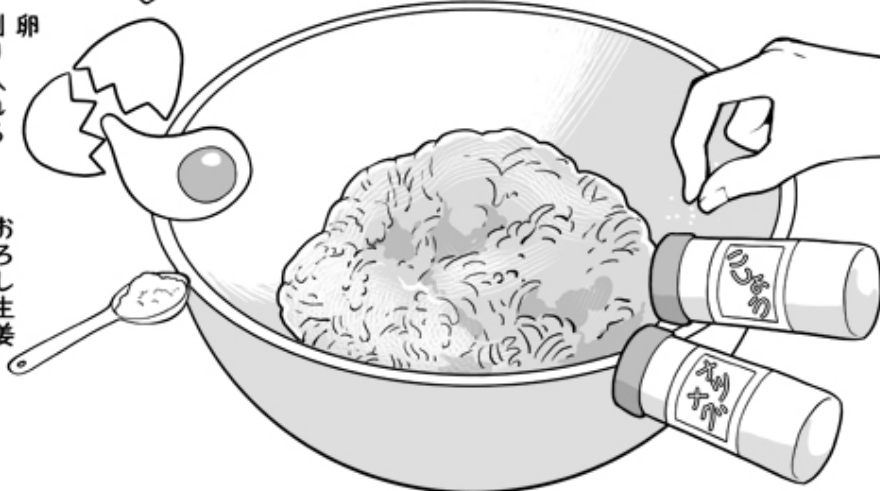


塩ひとつまみ

コシヨウ
ナツメグ
二振りくらい

卵
割り入れる

おろし生姜



鶏ひき肉のボールの中に材料を全部入れる

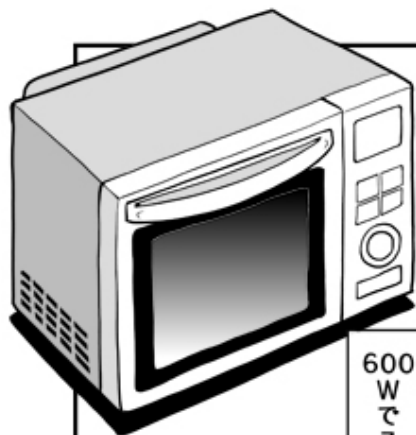
粘りが出るまで
よく混ぜる

肉が温まると
ハサついた
仕上がりにな
らなそうなんだ

しかし
肉が体温で
温まらないように
素早く混ぜる

こいつ(この)手の形で
指先をまぜるように
すると体温が
伝わりやすくなる

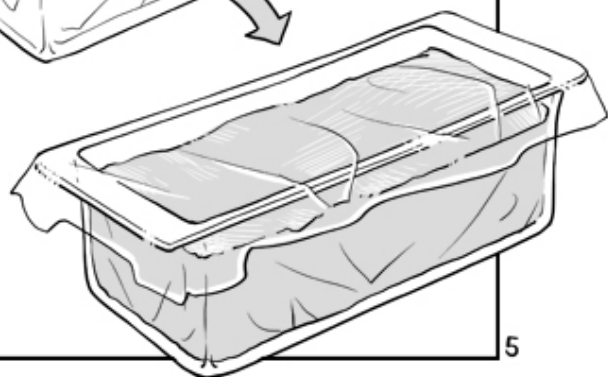




電子レンジ
600Wで7分



ラップをしいた
耐熱容器に入れて
ラップでフタをし



5



冷蔵庫で
二時間ほど
冷やす

鶏肉の優しい味わいと
ふわふわつるりと食感に
カシユーナッツの歯応え
食べ応えを楽しめる
テリイヌです

食バラ
のけて食べるのも
お気に入りです



食べやすい大きさに
切ったら出来上がり
淡泊な味なので
梅肉や大葉と食べたり
ポン酢やゴマだれ
からし酢味噌や
マヨネーズなどなど
お好みで合わせても
楽しめます



その気軽さから
カシューナッツ
の実り方を色々
想像していたが

いっほい
かたまって
なってる
イメージ



袋からザラザラ出して
気軽にポリポリ



カシューナッツを
お料理に使うのも
好きだけど
そのまま食べるのも
もちろん大好き



一個の実から
一個しかとれない！

なんか
貴重なものな
気がしてきましたぞ！

大事に食べようと
思いました



本当は
どんな風に
なってるん
だろうねく



カシューアップル
という果実の
こゝ

黒豆

年末
旦那さんが
お節用の黒豆を
煮てくれます

旦那さん



ビニール袋に黒豆と
黒豆の三倍の水を入れ
一晩おく



膨らんだ豆から
傷のあるものなど
をはねると

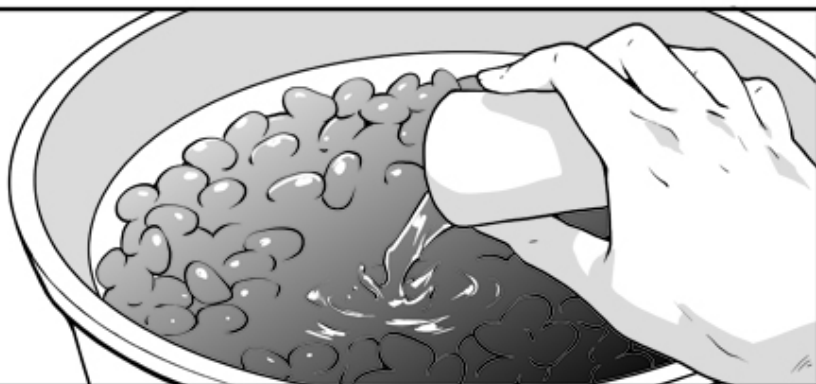


全体の三分の一
くらいになる

問題のないものは
ビニール袋の水と
一緒に弱火で煮る



途中でびっくり水を足す
豆の中身の柔らかさは
このびっくり水の回数に
比例するという感覚で
水を足す



7

豆が柔らかくなったら
昆布を加えて
それが溶けるまで煮続ける



めんつゆみりん生姜
などを加えて味を整え
一煮立ちさせたら
ゆっくり冷ましてから
保存容器に移す

