

# 家族で楽しむおいしい一皿

旬のトウモロコシを意外な食材との組み合わせで楽しもう!



## サケのグリル トウモロコシサルサソース

夏野菜をたっぷり使った  
ソースがおいしい

### 材料(2人分)

サケのグリル

サケ… 2切れ(1切れ80g)  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々  
小麦粉…………… 適量  
オリーブ油 …… 大さじ1

サルサソース

トウモロコシ …………… 1本分(可食部約150g)  
紫タマネギ …… 1/8個(25g)  
トマト…………… 1個(200g)  
パクチー…………… 2、3本  
オリーブ油 …… 大さじ2  
レモン汁 …… 大さじ1(1/2個分)  
塩…………… 小さじ1/2  
こしょう…………… 少々  
チリパウダー…………… 適宜  
ライム、レモン…………… 適宜

### 作り方

- ①トウモロコシは薄皮を1、2枚残して外側の皮をむく。ひたひたの水(材料外)が入った深めの鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分ほどゆでる。ざるにあげて冷ましたら皮をむき半分に切ってまな板に立て、粒を削ぐようにして外す。
- ②サルサソースを作る。紫タマネギはみじん切りにして5分ほど水にさらし、水気をしっかりと絞る。トマトは1cmの角切りにする。パクチーはみじん切りにする。その他のサルサソースの材料全てをボウルに入れ、トウモロコシの粒と紫タマネギ、トマト、パクチーを加えて混ぜ合わせる。
- ③サケのグリルを作る。サケに塩とこしょうを振って小麦粉を薄くはたく。フライパンにオリーブ油を熱し、サケをこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ④皿に③をのせて、②のソースをかけて出来上がり。ライムやレモンをお好みで搾ったり添えても良い。

### ポイント

トウモロコシは全体に満遍なく火が通るように、箸で転がしながらゆでましょう。黄色い粒が鮮やかになるくらいがざるにあげる目安です。

### アレンジ

- サルサソースをそうめんなどに絡める
- サルサソースにタバスコなどを加えて大人向けに

## トウモロコシと

## エダマメのかき揚げ

つぶつぶ食感が  
楽しい

### 材料(2人分)

トウモロコシ …… 1本分(可食部約150g) 水…………… 大さじ1  
エダマメ …… 70g(さやなし) 塩…………… 大さじ1+2つまみ  
薄力粉…………… 大さじ1+大さじ2 揚げ油…………… 適量  
片栗粉…………… 大さじ1

### 作り方

- ①トウモロコシは粒を外してボウルに入れる。エダマメは鍋に水1L(材料外)と塩(大さじ1)を入れて沸かしたものに入れて5分ゆで、さやから出して同じボウルに入れる。
- ②①に薄力粉(大さじ1)をまぶしてから、薄力粉(大さじ2)と片栗粉、塩(2つまみ)と水を入れて混ぜる。
- ③揚げ油(180度)に②をテーブルスプーンなどでひとすくい分ずつ入れ、固まってきたらひっくり返す。両面がカリッとして泡が少なくなってきたら揚げ上がり。



### ポイント

- トウモロコシは粒を外す前、表面全体に縦に包丁で切り込みを入れると、油で揚げたときの破裂防止になります。
- バラバラになりやすい具材なので、かき揚げは油に入れたらしばらく触らないようにしましょう。小さめに作るとばらけづらくなります。

