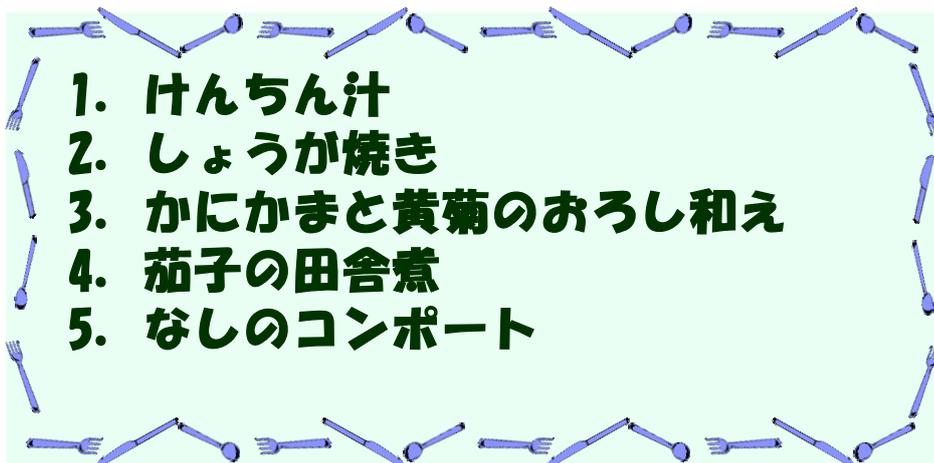




Image です。レシピの出来上がりとは異なります



1. けんちん汁

材料

大根	200g
人参	100g
ごぼう	小1本
里芋	4個
しいたけ	6枚
こんにゃく	1/2枚
油あげ	2枚
長ネギ	1本
木綿豆腐	1/2丁
味噌	100g
水	1200cc
だし昆布	5×10cm
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 大根は、1 cm厚さのいちょう切り。
人参は1 cm厚さの輪切り。
ごぼうは皮をこそげてから乱切り。
里芋は皮をむいて1 cm厚さの輪切り。
しいたけは、石ずきを取って、大きければ1/4、小さければ半分に切る。
こんにゃくは、一口大に手でちぎる。
油あげは、さっと湯通しして、小口から1 cm幅に切る。
長ネギは1 cm長さのぶつ切り。
- 2 アクを取るため、長ネギと油あげ以外の①を沸騰した湯に入れゆっくり混ぜながら1分位下ゆでし、ザルに上げる。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、油が全体に回ったら、水と昆布を入れ、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
味噌を半量入れ、豆腐を手でほぐしながら入れ、油あげも入れる。
全体に味がなじんできたら残りの味噌を入れて、火を弱めて、長ネギをいれ火が通ったら止め、器によそう。

2. しょうが焼き

材料

豚のしょうが焼き用	10枚	
A	酒	大さじ3
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ1
	しょうがのすりおろし	2片分
サラダ油	大さじ1強	
小麦粉	適量	
キャベツのせん切り		

作り方

- 1 豚肉はすじ切りし、小麦粉を薄くふる。
Aの調味料をあわせておく。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を両面色よく焼く。
- 3 Aを加えて、からめ、汁気がなくなるまでフライパンを時々ゆすりながらからめる。
- 4 キャベツのせん切りを添えて皿に盛り付ける。

3. かにかまと黄菊のおろし和え

材料

黄菊	1P
きゅうり	1本
かにかま	5本
大根	300g
かぼす	1個
A 酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酢	少々

作り方

- 1 黄菊はガクをはずし、酢少々を入れた熱湯でさっとゆで、ざるにあげる。
- 2 きゅうりは塩をふり板ずりし、輪切り。しんなりしたらぎゅっとしぼる。
- 3 かにかまは、細く裂き、半分に切る。
- 4 大根は、おろし、軽く水気を切って、かぼすの汁をしぼり、Aの調味料を混ぜておろしに味をつけておく。
- 5 食べる直前に菊花、きゅうり、かにかまを④であえる。

4. 茄子の田舎煮

材料

茄子	5本
煮干し	5尾
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ2
水	1C
練りがらし	少々

作り方

- 1 茄子はヘタをとり、縦に5～6mmの幅に包丁を入れる。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、茄子をころがしながら炒め、全体に油が回るように鍋をゆすりながら炒め焼きする。一旦、火からおろす。
- 3 頭とはらわたを取った煮干し、水1Cを加え、煮立てて3～4分煮る。酒、砂糖、醤油を加えて、時々ゆすりながら茄子の上下を返しながらかく。
- 4 火を止め、少しそのまま置き、味をなじませる。いただく時、練りがらしを少々添える。

5. なしのコンポート

材料

なし	1個
白ワイン	100cc
砂糖	40g
レモン汁	半個分

作り方

- 1 なしは皮をむいてくし形に切る。
- 2 鍋に白ワイン、水1C、なし、砂糖、レモン汁を入れ、コトコトと、なしが半透明になるまで煮る。
- 3 なし煮汁、あればミントの葉をのせ、冷やしていただく。