



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 帆立ごはん
2. 沢煮わん
3. 高野豆腐の卵とじ
4. カブの柚香づけ
5. 春菊の白あえ

1. 帆立ごはん

材料 (5人分)

米	2 C
もち米	1 C
蒸しホタテ	200 g
しめじ	1 P
せり	0.5 束
酒	大さじ 1.5
醤油	大さじ 1.5

作り方

- ① 米ともち米をあわせてよく洗ってザルにあげておく。
2.6 Cの水につけておく。
- ② 帆立を水洗いし、ザルにあげてひもを取る。貝柱は厚みを半分にして4つ切り、ひもは2 cm位に切って酒・醤油を各大さじ1につけておく(肝は除く)
- ③ しめじは根もとを切って、小分けにし、酒・醤油各大さじ1/2をかけておく
- ④ せりは2 cmの長さに切っておく。
- ⑤ 水につけた米に材料とつけ汁を入れて炊く。
芹を炊きあがったごはんの上に載せて10分ぐらいむらす。
全体をふつくと混ぜ合わせる。

2. 沢煮わん

材料 (5人分)

豚バラ肉	80 g
にんじん	30 g
ごぼう	30 g
干しシイタケ	4 枚
たけのこ	50 g
うどん	30 g
みつ葉	20 g
だし	4 C
塩	小さじ 1
醤油	小さじ 2

作り方

- ① 豚バラ肉を細いせん切りにして醤油小さじ1弱で下味をつける。
- ② にんじんとごぼうは3 cmの長さのせん切り。
ごぼうは切ったはしから水に放す。
- ③ 干しシイタケは戻しておき、そぎ切りにしてからせん切り。
たけのこもせん切り。
- ④ うどは皮を厚めに剥いてからせん切り。水に放す。
- ⑤ みつ葉も3 cmの長さに切る。
- ⑥ だし4 Cを熱して豚肉を入れ、はしでほぐしながらアクをとる。
②③④の野菜を加えて塩・醤油で調味し、みつ葉を加えて火を止める。
- ⑦ お椀に盛って、胡椒を少々ふる。
煮えばなを野菜の香りも歯切れもよいうちに食べる。

3. 高野豆腐の卵とじ

材料 (5人分)

高野豆腐	4枚
にんじん	100g
生シイタケ	6枚
卵	3個
みつ葉	30g
だし	2C
醤油	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	大さじ4
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① 高野豆腐はお湯につけて戻す。中まで十分に戻したら、水気をよく絞り、横長において5mm厚さの短冊に切る。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱して、にんじんをよく炒める。生シイタケを加えて炒め、だし2Cを入れて、塩小さじ1、醤油大さじ2、砂糖大さじ4で調味する。
- ③ 高野豆腐を広げて入れ、蓋をして4～5分煮る。にんじんに火が通ったら卵を溶き入れ3cmに切ったみつ葉を入れて蓋をして火を止め、2分ほどむらす。
(注意)
火を通しすぎないように、卵にやっと火が通った状態に仕上げる。

4. かぶの柚香づけ

材料 (5人分)

かぶ	4個 (400g)
塩	小さじ1
柚子	1個

作り方

- ① かぶは皮を剥いて半分に切り、横にして2mm位の薄切りにする。ビニール袋に切ったかぶ・塩を入れて揉みこみ、しばらく置く。(30分ぐらい) 塩が十分に回ったらビニール袋から出してしっかり絞る。
- ② 柚子は半分に切って汁を絞り、皮はうすく剥いて2mm位のせん切り。かぶに柚子の絞り汁、せん切りの皮を混ぜる。

5. 春菊の白あえ

材料 (5人分)

春菊	1束
白あえ	
木綿豆腐	1/2丁
白ゴマ	大さじ2
塩	一つまみ
砂糖	大さじ1
だし	大さじ2
醤油	小さじ1

作り方

- ① 春菊は茹でて3cmの長さに切る。下の茎のほうは斜めに切る。
- ② 木綿豆腐は塩少々入れた熱湯に通して、ざるにあげ、水を切っておく。
- ③ フードプロセッサーに豆腐、白ゴマ、砂糖、だし、醤油を入れてペースト状になるまでかける。
- ④ 水気を絞った春菊を③と和える。