



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 薬膳ローストポーク
2. 茄子の直煮
3. たこの三杯酢和え
4. 黒米なつめ生姜ご飯

## 1. 薬膳ローストポーク

材料 (5人分)		作り方
豚ヒレ肉	300g	① ヒレ肉にaをまぶす。 にんにくはみじん切り、なつめは半分に切り、種をとり小さく切る。 ② 鍋にオリーブ油を入れ肉を入れ表面に焼き色をつける。 ③ bを合わせたものを肉の中に入れ、蓋をして10分ほど中火から弱火で蒸し煮する。途中3分ほどで返す。 ④ 肉をいったん取り出し、残ったソースをとろみがつくまで煮込む。その中に肉をもどし、からめる。 ⑤ 肉を切り皿に盛り付けソースをかける。
五香粉	小匙1/2	
塩、胡椒	各少々	
オリーブ油	大さじ1	
にんにく	1片	
クコの実	大さじ1	
なつめ	2個	
赤ワイン	50cc	
黒酢	大さじ1	
醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
水	50cc	

## 2. 茄子の直煮

材料 (5人分)		作り方
茄子	4本	① 茄子は縦半分に切り皮目に斜めに1~2mm間隔に細かく切れ目を入れて水に浸しあくをぬいて水気を切る。 ② 鍋にaを入れて温め、茄子の皮目を下にして入れ、落とし蓋をして10分ほど煮て皮目を上に返して更に5~10分煮汁が少し残る程度に煮る。 ③ 器に盛りゆでた枝豆を散らす。
だし	300cc	
砂糖	大匙2と2/3	
酒	大匙4	
醤油	大さじ2	
油	小匙2	
枝豆	少々	

### 3. たこの三杯酢和え

材料 (5人分)		作り方
茹でたこの足	1本	① たこ、セロリ、胡瓜は斜めの薄切り。玉ねぎは薄切りして水にしばらくつけて水をきる。パプリカは縦に細切りにする。
セロリ	1本	
きゅうり	1本	
玉ねぎ	1/2個	
パプリカ赤、黄	各1/4個	② 三杯酢をまぜ合わせる。
酢	大匙3	③ 材料をバットに並び入れ三杯酢をかけ冷蔵庫で30分おいて味をなじませておく。
薄口醤油	大匙3	
砂糖	大匙1	
大葉	2~3枚	④ 器に盛り千切りの大葉と小口切りのみょうがを天盛りにする。
みょうが	1個	

### 4. 黒米なつめ生姜ご飯

材料 (5人分)		作り方
米	2C	① 米は洗ってざるにあげて30分~1時間ほどおく。 ② なつめは種をとりみじん切りにする。 米に水、なつめ、黒米、生姜をいれ30分ほどして火にかける。 沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火で15分、最後に一呼吸強火にして火を止め10分ほど蒸らす。
黒米	大匙4	
なつめ	2個	
生姜みじん切り	大さじ1	
水	480cc	
※惣菜だしの取り方		
水	400cc	① 鍋に水、昆布、かつお節をいれて火にかける。 沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を3分ほど煮て漉す。
だし昆布 (1%)	4 g	
かつお節 (2%)	8 g	