



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏ごぼうご飯
2. まぐろとワケギの酢みそあえ
3. 豆腐と卵のくず仕立て
4. モヤシのいい煮
5. たたき蓮根

1. 鶏ごぼうご飯

材料

	米	3C
	もち米	1C
	鶏ひき肉	200g
	ごぼう (120g位)	1本
A	醤油	大2
	酒	大2
	みりん	大1
	砂糖	小2
B	昆布	5cm角1枚
	水	750cc
	酒	大1
	醤油	小2

作り方

- 1 米ともち米はあわせて洗い、ザルに上げておく。
- 2 鶏ひき肉は鍋に入れ、Aを入れて、菜箸でよく混ぜり合うようかき混ぜてから火にかける。
水分がなくなるまで から炒りする。
- 3 ごぼうは洗ってから縦に4本切れ目を入れ、ささがきにし水にさらす。
ざるに上げ、②の鍋に入れ、火を通しておく。
- 4 釜に①を入れ、Bをあわせて炊く。
- 5 炊きあがる前に③のをせて、むらし、炊きあがったら全体を混ぜる。

2. まぐろとワケギの酢みそあえ

材料

	まぐろ(赤身刺身用)	120g
	わけぎ	1把
	わかめ(もどして)	110g
	ユズの皮	少々
A	醤油	大2
	酢	大2
B	味噌	大3
	砂糖	大1・1/2
	酒	大2

作り方

- 1 まぐろはぶつ切りにし、さっと熱湯を通して、冷水にかけすぐにザルに上げておく。
- 2 わけぎはゆでて、ザルに上げて水にとらず冷まし、3cmの長さのに切っておく。
- 3 ワカメは一口大に切る。
- 4 まぐろ、わけぎ、ワカメはAをかけて下味をつけておく。
- 5 小なべにBをあわせて入れ、さっと沸騰させ冷ましておく。
- 6 下味をつけた④の水気を切って、ユズの皮をせん切りにしたのと⑤をあわせる。

3. 豆腐と卵のくず仕立て

材料

◇ だしをとる	
昆布(15cm×15cm)	1枚
かつお節	15g
水	4C
卵	2個
だし	大2
片栗粉	大1
豆腐(絹ごし)	1丁
だし	3・1/2C
塩	小1
醤油	少々
片栗粉	大1
しょうが	1片
みつ葉	

作り方

- 鍋に水と昆布を入れ10分程置いておく。
 - 中火にかけて、沸騰直前に火を止め、昆布を出す。
 - 再び火にかけ、かつお節をいれてひと煮立ちしたら火を止め濾す。
- 卵を割りほぐし、冷めただし大さじ2をあわせておく。片栗粉大さじ1をだしでといておく。
 - だし3・1/2Cを火にかけ、塩小さじ1、醤油少々を入れて煮て、片栗粉でとろみをつける。
 - 絹ごし豆腐を5mm角位に切っていれ、再び沸騰したら①の卵を流し込む。しょうが汁を少し落とす。みつ葉を散らす。

4. モヤシのいい煮

材料

モヤシ	1袋	
油あげ	1枚	
白ごま	大1	
A	ごま油	小1
	砂糖	小2
	醤油	大1
	だし	大2

作り方

- モヤシは、ひげ根をとり、洗ってざるにとり、熱湯を通して、よく水を切る。
- 油あげは、1cm巾に切って湯通しする。
- 白ごまは香ばしく炒って、包丁でざっと刻む。
- 鍋にAを煮立て、モヤシと油あげを入れていり煮する。③の白ごまを入れて、ひと混ぜする。

5. たたき蓮根

材料

蓮根(200g)	1節
万能ねぎ	3本位
白いりごま	大1
醤油	大1
ごま油	大1

作り方

- 蓮根は、縦に4つ割りにし、めん棒などでたたいて、水にさらす。ざるにあげる。
- 鍋にごま油を熱し、蓮根の水気を切って、表面が透き通るまで炒め、水、みりん、醤油を加えて、汁気がなくなるまで炒め合わせる。