



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 若たけ汁

材 料 (5 人 分)

わかめ (もどして)	70 g
たけのこ (穂先の部分)	80 g
だし	4 C (800cc)
塩	小さじ 1/2 強
醤油	小さじ 1
木の芽	5 枚

作 り 方

- 1 わかめは 2 cm 位に切る
- 2 たけのこは穂先の部分を縦に 2 ~ 3 mm の厚さに切る
- 3 だしを火にかけ、塩、醤油、たけのこを 入れて煮立ったらわかめを入れる。一煮立ちさせて味を整える。
- 4 お椀に盛りつけ木の芽を手のひらでぽん とたたいて香りを出し、乗せる。

2. 炊き合わせ

材 料 (5 人 分)

ふき	200 g
たけのこ	200 g
なまり節	150 g
だし	1 C (200cc)
日本酒	50 cc
みりん	50 cc
醤油	大さじ 2
木の芽	10 枚

作 り 方

- 1 ふきは鍋の大きさに合わせて切り、多めの塩をまぶして、板ずりをする。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かしてふきを茹で冷水にとる。皮を剥いて良く水気を切って、3 cm の長さに切る。
- 3 たけのこ (若たけ汁に使用したたけのこの下の部分) は 2 cm 位の厚さのイチヨウ切りにする。
- 4 なまり節は、さっと熱湯に通し、たけのこより少し大きめに切る。
- 5 鍋にたけのこ、なまり節を入れ、だし、日本酒、みりん、醤油を入れて煮立て、弱火にして 10 分程度煮てから、ふきを入れ味を含ませる。器に盛り付けて木の芽を乗せる。

3. 新玉ねぎのマリネサラダ

材 料 (5 人 分)

新玉ねぎ	1 個
塩	小さじ 1
サラダ油	大さじ 2
酢	大さじ 2
新キャベツ	300 g
こしょう	少々

作 り 方

- 1 新玉ねぎは縦に薄切りにして大きめのボールに入れて塩をまぶしてしんなりするまで、手で揉む。粘りが出てきたら、酢、サラダ油、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 2 キャベツを手で食べやすい大きさにちぎり、タマネギと合せて 30 分ぐらいおく。

4. 鶏肉の香味焼き

材 料 (5 人 分)

鶏もも肉	2 枚 (500g)
白ゴマ	大さじ 2
みりん	大さじ 1
さとう	大さじ 1
醤油	大さじ 3
ごま油	大さじ 1
あさつき (万能ねぎ)	5 本
サラダ油	大さじ 1

作 り 方

- 1 鶏肉は余分な脂をとり、厚さが均一になるように平らにし、軽く筋切りをして一人 3 切れとなるように 1.5 切れに切る。
- 2 白ゴマは半ずりにし、みりん、さとう、醤油、ごま油を混ぜ合わせておく。
- 3 あさつき (万能ねぎ) を小口に切っておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目の方から焼きつけ、程良い焦げ目がついたら返して 2 分ぐらい□焼き、白ゴマをからめてあさつきを加えひと混ぜして器に盛る。

5. 白玉団子

材 料 (5 人 分)

白玉粉	1 0 0 g
水	90cc~100cc
きなこ	3 0 g
黒蜜	

作 り 方

- 1 白玉粉に水を加減しながら入れ、耳たぶ位の柔らかさになるようによく練る。
20 個に分けて丸め、真中を親指を使ってへこませ熱湯でゆでる。浮いてきたら冷水にとる。
- 2 器に盛って、きなこをまぶし黒蜜をかける。