



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鮭の幽庵焼き
2. いんげんの炒め煮
3. とうがんのくず引き
4. キャベツの甘酢がけ
5. 白玉だんごのずんだあえ

1. 鮭の幽庵焼き

材料 (5人分)

鮭の切り身	5切れ
つけ汁	
醤油	大さじ2
日本酒	大さじ3
みりん	大さじ2
さとう	小さじ1
谷中しょうが	1わ
甘酢	
酢	大さじ2
さとう	小さじ2
だし	大さじ1
塩	小さじ1/3

作り方

- ① 鮭の切り身に、塩を少々振り、30分ほど置く。水気をキッチンペーパーで押えとり、つけ汁につけて1時間ほど置く。つけ汁を時々かけながら色よく焼く。
- ② 谷中しょうがは茎のところを3~4cm位残して切る。熱湯を回しかけ、冷水にとる。甘酢に漬けこむ。
- ③ 鮭が焼きあがったら器にのせ、谷中しょうがを添える。

2. いんげんの炒め煮

材料 (5人分)

いんげん	300g
豚肉	100g
春雨	40g
長ネギ	10cm
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ2 + 1
水	1C
日本酒	大さじ1
醤油	大さじ2

作り方

- ① いんげんは筋をとり、5~6cmに切っておく。
- ② 豚肉は3cm位に切る。長ネギはみじん切り、しょうがは薄くきっておく。春雨は水に戻してお5cm位に切っておく。
- ③ 中華鍋にサラダ油大さじ2を入れ、いんげんを6~7分よく炒める。
- ④ 炒まったいんげんは、一旦皿にとり、サラダ油大さじ1を足して、長ネギ、しょうがを、さっと炒め、豚肉も炒める。いんげんを戻し、水、醤油、日本酒を入れて煮立て、20分ぐらい弱火で煮る。春雨を加え、汁気をすわせるように、全体を回し混ぜ合わせる。

3. とうがんのくず引き

材料 (5 人分)

とうがん	200~250 g
だし	3 C
醤油	大さじ 1
塩	小さじ 1 / 2
みりん	大さじ 1
貝柱水煮缶	1 缶
みょうが	3 個
茹でた枝豆	少々
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

作り方

- ① とうがんは種をとって皮をむき、3~4 cm角に切って柔らかく茹でてざるにとっておく。
- ② だし 3 C にゆでたとうがんを入れ煮る。アクをとって、火を弱めて貝柱の水煮、塩、日本酒、みりんを加えて、20分位煮る、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ みょうがを縦に薄く切り、柔らかく煮たとうがんをお椀に盛りつけ、その上にみょうがと、青身として茹でた枝豆を少々散らす。

4. キャベツの甘酢がけ

材料 (5 人分)

キャベツ	300 g
きゅうり	2本
セロリ	50 g
人参	100 g
根ショウガ	1 かけ
赤唐辛子	1本
酒	大さじ 3
さとう	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2
塩	小さじ 2

作り方

- ① キャベツは筋をとり、5 cm角に切る。きゅうりは 5 mmの厚さの斜め切り。人参は短冊に切り (2 cm幅×4 cm、厚さは 5 mm)、セロリは筋をとり、人参と同じくらいに切る。野菜全部をボールに入れ、小さじ 2 の塩をまぶして重石をして 20分位置く。
- ② 野菜に潮が十分に回ったら、水気を切って、根ショウガの千切りを混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ 2 を熱し、赤唐辛子を入れて、静かに焦げないように熱し、火から下ろして、酢、さとうを入れて、さとうが溶けたら再び火にかけて熱し、熱いうちに、野菜の上からジャジャツとかける。冷やして食べる。

5. 白玉だんごのずんだあえ

材料 (5 人分)

白玉粉	150 g
水	150 c c
枝豆 (さや付)	200 g
さとう	30 g

作り方

- ① 白玉粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶぐらいの柔らかさに練る。
- ② 白玉を 1 人分 5 個として 25 個に分け、丸く丸めて真中を親指でつぶす。
- ③ 沸騰したお湯に白玉団子を入れ、浮き上がってきたら (2分ぐらい)、水にとる。
- ④ 茹でた、枝豆はさやから出し、さとうと一緒にフードプロセッサーにかけすり鉢でするとなおよい。
- ⑤ ゆで上がった白玉団子にずんだ餡を和える。