

1. 鰹大根
2. 青菜とわかめとツナの和えもの
3. 実沢山の根菜汁



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. 鰹大根

材 料	
鰹(身とあら)	600g
生姜薄切り	8枚
大根	700g
A 砂糖	大さじ4
酒	大さじ2と1/2
醤油	大さじ4
水	1と1/4C
B 醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
水	1と1/4C
針生姜(又は柚子の皮せん切り)	少々

作 り 方

- ① 鰹の身とあらは大きめに切り、ざるに広げて熱湯をたっぷりかけた後、あらは冷水できれいに洗う。
- ② 大根は皮をむき大き目の乱切りにして、米のとぎ汁で10分位茹で水洗いしておく。
- ③ Aと生姜の薄切りを煮立て、身とあらを入れ中火でゆっくり煮含め、煮えたら取り出す。
- ④ 残った煮汁にBを加えて大根を入れ、煮立ったら中火にして煮含める。
- ⑤ 器に鰹と大根を盛り合わせ針生姜をあしらう。

2. 青菜とわかめとツナの和えもの

材 料	
ほうれん草	200g
わかめ(乾)	6g
生姜	10g
ツナ缶(油漬け)	小1/2缶
醤油	大さじ1と1/4

作 り 方

- ① ほうれん草は茹でて3~4cmに切る。わかめは戻して湯通し、水にとり2cm角に切る。生姜はみじん切り。
- ② ほうれん草とわかめを分量の醤油の中から小さじ1で和え、軽く絞って生姜とツナ缶を汁ごと入れ、残りの醤油で和える。

3. 実沢山の根菜汁

材 料	
玉葱	200g
人参	70g
里芋	100g
ごぼう	100g
油揚げ	1枚
こんにゃく	1/2枚
葱	1本
水	1L
煮干し	20g
味噌	大さじ2と1/2位

作 り 方

- ① 玉葱は2cmの角切り。人参は5mm幅のいちょう切り。里芋は皮をむいて1.5cm厚さに切る。ごぼうは軽くこそげるように洗い、大きめのささがき。油揚げは熱湯をかけ油抜きし、縦半分に切り細切り。こんにゃくは塩でもみ、茹でて短冊に切る。
- ② 鍋に水・頭と腹を取った煮干しを入れ、中火で煮立ったら火を弱めて、5分煮て出汁を取り出す。
- ③ ②を鍋に入れて玉葱・ごぼう・人参の順に入れ、柔らかくなったたら里芋・油揚げ・こんにゃくを加えて、味噌の半量を入れ、芋が柔らかくなったたら残りの味噌を入れて味を調え、小口に切った葱を入れて火を止める。