

◆ あかね(人参)ご飯 ◆

《材料4人分》

米	2合
人参	100g
コンソメキューブ	1個
オリーブ油	大さじ1
胡椒	少々
パセリのみじん切り	

《作り方》

- ① 米は洗ってザルにあげる。
- ② 人参は皮ごとすりおろす。
- ③ 炊飯器に米を入れ、水を2合の目盛に合わせ入れ、コンソメキューブ・オリーブ油・胡椒を加えてざっと混ぜ、②の人参をのせて炊く。
- ④ 全体を混ぜて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

◆ なめこのかき玉スープ ◆

《材料4人分》

なめこ	1袋(約100g)
えのきだけ	50g
長ねぎ	1/3本
人参	1/3本
卵	2個
手羽先の出汁	600cc
鶏がらスープの素	小さじ2
醤油	小さじ1
塩・胡椒	少々

《作り方》

- ① えのきは半分に切ってほぐす。長ねぎは斜め薄切り、人参はせん切りにする。なめこはサッと洗う。
- ② 鍋に出汁・鶏がらスープの素・①を入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして、野菜に火が通るまで煮る。
- ③ 醤油・塩・胡椒で味を調え、溶き卵を少しずつ細く流し入れ、ひと呼吸おいて大きく混ぜて火を止める。

◆ 鶏手羽先と大根のオイスターソース煮 ◆

《材料4人分》

鶏手羽先	12本
大根	600g
生姜	1/2かけ
サラダ油	大さじ1
(A) 水	400cc
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
(B) オイスターソース	大さじ3
醤油	大さじ1
万能ねぎ	1～2本

《作り方》

- ① 鶏手羽先は羽先を切り落とし、骨に沿って切れ目を入れる。
- ② 大根は皮をむき、乱切りにする。生姜は薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、手羽先を皮目から焼く。色づいてパリッとしたら裏返して焼き、一度取り出す。
- ④ ③のフライパンに大根を入れ、炒め焼きする。少し焼き色がついて透き通ってきたら手羽先を戻し入れる。
- ⑤ (A)と生姜を入れて強火で煮立て、アクを取り、蓋をして中火で10分ほど煮る。
- ⑥ (B)を加えて落とし蓋をし、更に15分ほど煮たら、強火で煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑦ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

◆ さつまいものピリ辛そぼろ煮 ◆

《材料4人分》

さつまいも	400～450g
豚挽肉	150g
生姜	1かけ
豆板醤	小さじ1/2～1
ごま油	大さじ1
(A) 水	300cc
酒	大さじ2・1/2
醤油	大さじ2・1/2
みりん	大さじ2・1/2
砂糖	小さじ2・1/2
水溶き片栗粉	適宜

《作り方》

- ① さつまいもは皮ごと1.5cm厚さの輪切り(太いものは半月切り)にし、水にさらす。生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、生姜と挽肉を入れてパラパラになるように炒める。挽肉の色が変わってきたら豆板醤を加えて炒め、香りが立ったら水気を切ったさつまいもを加えてひと炒めする。
- ③ (A)を加え、煮立ったら蓋をして弱火で15～20分、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 蓋を外し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◆ 鶏手羽先の羽先を使ったスープの出汁 ◆

鍋に水800～900cc・ねぎの青い部分・生姜の薄切り・手羽先の羽先を入れて煮立て、アクを取り、弱火にして20～30分煮て取り出す。

取り出した羽先は、醤油と七味唐辛子をまぶしてグリルでパリッと焼いたり、油で揚げたて塩を振ったりして、おつまみに。

◆ 大根とリンゴの柚子風味マリネ ◆

- ① 大根250gは薄めのいちよう切りにし、塩小さじ1/3を振って少し置き、しんなりしたら水気を絞る。リンゴ100gは皮ごといちよう切りにする。柚子小1個は、皮の黄色い部分を削り取ってせん切りにし、果汁を絞る。
- ② ビニール袋に、柚子の絞り汁大さじ1・酢大さじ1・オリーブ油大さじ1・はちみつ小さじ2～3・塩小さじ1/2を入れてよく混ぜ合わせ、大根・リンゴ・柚子の皮を加えて混ぜ、袋の口をしぼって味をなじませる。

◆ ほうれん草とリンゴの春雨サラダ ◆

《材料4人分》

ほうれん草	1束
りんご	1/2個
春雨	50g
(A) ツナ缶	小1缶
ポン酢醤油	大さじ3
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
いりごま	少々

《作り方》

- ① りんごは皮ごとせん切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて冷水に取って水気を絞り、3～4cm幅に切る。
- ③ 春雨はゆでて水で洗い、水気を切って食べやすく切る。
- ④ ボウルに(A)を合わせ、りんご・ほうれん草・春雨を加えて和え、味を調えて器に盛り、いりごまを振る。