

## ◆ 大根と鶏のごま味噌煮 ◆

### 《材料4人分》

鶏もも肉	2枚(約600g)
酒・醤油	各小さじ2
大根	600~700g
しいたけ	5~6枚
赤唐辛子	1本
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ2
(A) みそ	大さじ3
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
おろし生姜	10g分
水	150cc
白すりごま	大さじ2
万能ねぎ または大根の葉	適宜

### 《作り方》

- ① 大根は皮をむき(皮は捨てずにとっておく)、大きめの乱切りにする。椎茸は軸を除いて4つに切る。赤唐辛子は種を取って3~4つにちぎる。
- ② 鶏肉は余分な脂を除いて3~4cm角に切り、酒と醤油をからめておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を中火で両面焼いて取り出す。同じフライパンにごま油を足し、強めの中火で大根をよく炒める。少し透き通ってきたら赤唐辛子と椎茸を加えてザッと炒め、鶏肉を戻し入れる。
- ④ (A)を加えて煮立ったら落とし蓋をし、途中全体を混ぜながら弱火で煮る。
- ⑤ 大根がやわらかくなったら落とし蓋を取って火を強め、汁気が少なくなるまで煮詰める。すりごまを加えてザッと混ぜ、火を止める。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにした万能ねぎ、または、ゆでて刻んだ大根の葉を散らす。

## ◆ 大根の皮と昆布の炊き込みご飯 ◆

※ 大根の皮を使って

- ① 大根の皮(約100g)は1cm角に切る。塩昆布大さじ2はザッと刻む。
- ② 米2合を洗って炊飯器に入れ、酒大さじ2と水を2合の目盛に合わせて入れる。昆布茶小さじ2を加えて軽く混ぜ、大根の皮と塩昆布をのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜる(味をみて塩気を足す)。

## ◆ パリパリチョコ巻き ◆

※ 春巻きの皮が余ったら…

### 《材料》

春巻きの皮	4~5枚
板チョコレート	1枚
アーモンドスライス	10g~
小麦粉+水	適量

### 《作り方》

- ① 板チョコレートは細かく刻む。アーモンドスライスは粗く砕く。
- ② 春巻きの皮は半分に切り、横長に置く。手前に①を細く一直線に置き、両端と巻き終わりに水で溶いた小麦粉を塗って、細く巻き、両端を押さえる。
- ③ オーブントースターやグリルで、焼き色がついてパリッとするまで焼く。

## ◆ 白菜と春雨の麻婆風 ◆

### 《材料4人分》

白菜	400g
豚挽き肉	150g
春雨	50g
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
長ねぎ	5cmほど
サラダ油	大さじ1
豆板醤	小さじ1~2
甜麺醤	大さじ2
(A) 水	200cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
(B) 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

### 《作り方》

- ① 白菜は葉と軸に分け、葉はザク切り、軸は太いものは縦半分に切って、3cm幅位のそぎ切りにする。
- ② にんにく・生姜・長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 春雨は固めに戻し、食べやすく切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、白菜の軸を炒める。少し透き通ってきたら取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで挽肉を炒める。ポロポロになり、脂が出たら②を加えて炒め、香りが立ったら豆板醤と甜麺醤を入れて炒め、(A)を加える。
- ⑥ 白菜の葉と軸を加え、春雨も加えて煮立ったら中火で炒め煮する。
- ⑦ 味を調べ、水溶き片栗粉でトロミをつける。

## ◆ 白菜と春雨のサラダ ◆

※ 鍋の材料で

### 《材料4人分》

白菜	200g
春雨	40g
人参	1/4本
えのき茸	50g
カイワレ大根	1/2パック
ハム	4枚
柿の種	大さじ3
ごま油	小さじ2
ラー油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
(A) ポン酢醤油	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ2強
胡椒	少々
塩	少々

### 《作り方》

- ① 白菜は3~4cm長さ、幅5mmの縦細切りにし、水にさらしてパリッとさせ、水気をよく切る。
  - ② 人参は白菜と同じ長さの細切りにする。えのき茸は半分に切ってほぐす。ハムは半分に切って細切りにし、カイワレ大根は根を落として半分に切る。
  - ③ 人参をゆで、お湯からあげる直前にえのきを加えて、共に網などですくい取り水気を切る。同じお湯で春雨を戻し、洗って水気を切り、食べやすい長さに切る。
  - ④ 柿の種は軽く砕き、ごま油・ラー油・塩を混ぜておく。
  - ⑤ (A)を混ぜ合わせる。
  - ⑥ ①~③の水気をさらによく切ってボウルに混ぜ入れ、食べる直前に合わせた(A)で和え、味を調べて器に盛り、柿の種を振る。
- ※ 白菜から水気が出るので、(A)は食べる直前に和える(または器に盛って食べる際に各自かけても)。