

1. ひじき彩煮
2. 肉 切り干し大根
3. さばの文化煮
4. 鶏パリパリ焼き
5. 鶏笹身 ヨーグルトドレッシング
6. 豆腐と貝割れ菜の吸い物（出汁を取る）
7. 白飯（ご飯を炊く）

#### ◆ ひじきの彩煮

（材料） 5人分

芽ひじき(戻したもの)	100g
ベーコン	50g
3色パプリカ(緑、赤、黄) 各	50g
サラダ油	小さじ 2

(a)	水	80cc
	醤油	15cc
	みりん	15cc
	砂糖	大さじ 1 1/2

- ① 水につけて戻したひじきは、サッと茹でてザルに上げ、水気を切る。
- ② ベーコンとパプリカは 3cm の長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①のひじきを炒めて水分をとばし、(a)を加えて中火で煮る。煮汁が 1/3 位になったら②を加えて煮詰める。

#### ◆ 肉 切り干し大根

（材料） 5人分

切り干し大根(戻したもの)	100g
豚バラ肉(スライス)	50g
人参	25g
絹さや	25g
サラダ油	大さじ 1/2

(a)	水	80cc
	醤油	15cc
	みりん	15cc
	砂糖	大さじ 1 1/2

- ① 水につけて戻した切り干し大根は 5cm の長さに、豚肉は 2cm 幅に切る。人参は 4cm の長さの千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、切り干し大根を入れ、1分間茹でてザルに取り、水気を絞る。絹さやは茹でて、取り出し半分に切る。豚バラ肉は熱湯で霜降りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、切り干し大根を炒め、火が通ったら(a)の煮汁を合わせて入れ、煮る。煮汁が半分になったら、②の豚肉と人参を入れて煮詰める。仕上がりに絹さやを入れる。

## ◆鯖の文化煮

(材料) 5人前

鯖の切り身	60g×5切れ
牛蒡	8cm
人参	8cm
長葱	8cm
生姜	50g

<牛蒡・人参煮汁>	
(a)	出汁 400cc
	薄口醤油 16cc
	酒 10cc
※出汁の1/25の量の薄口醤油	
粉山椒	適量

(b)	粒白西京味噌	100g
	ヨーグルト	100g
	砂糖	20g
	水	200cc
	酒	200cc

- ① 鯖は切り身に塩をして30分置き、10cmの長さに切り、横1cm幅で皮目に包丁目を入れて熱湯で霜降りする。
- ② 牛蒡は縦4つに切る。人参も同様に切る。牛蒡と人参を1.5cm位の幅に切りそろえ、下茹でして柔らかくなったら(a)で軽く煮含める。
- ③ 長葱は8cm長さに切り、側面に5～6カ所包丁目を入れる。生姜はスライスする。
- ④ (b)の粒白西京味噌は裏漉して、その他の(b)の材料と合わせる。
- ⑤ ④と、鯖・牛蒡・人参・長葱・生姜を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて5分煮たら器に盛り、粉山椒をふる。

## ◆鶏のパリパリ焼き

(材料) 5人前

鶏モモ肉	大3枚(約600～700g)
玉葱(スライス)	適量
レモン(厚めの半月切り)	5切れ
クレソン	10本
塩、こしょう	各適量
サラダ油	少々

- ① 鶏肉は両面に塩、こしょうを振る。
- ② フライパンに薄く油をひき、鶏肉の皮目から入れて、弱めの中火にかけ、約10分焼く。
- ③ 途中、肉から出てきた脂をペーパータオルで拭き取り、鶏肉の厚みが半分位まで火が通って色が白く変わったら、鶏肉の上下を返す。
- ④ 更に出てきた脂を拭き取りながら約5分焼く。身の厚い部分に竹串を刺し、透明な汁が出て来たら焼き上がり。
- ⑤ 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、玉葱のスライス、半月切りのレモンの皮を薄くむいたもの、クレソンを添える。

## ◆キャベツ笹身サラダ

(材料) 5 人前

キャベツ 300g  
鶏ササミ 300g

<ヨーグルトドレッシング>	
(a) {	醤油 大さじ 2
	豆乳 100cc
	白炒り胡麻 20g
	ヨーグルト 200cc

- ① 鍋に水と笹身を入れて火にかけ、微沸騰(80℃位の温度)を保ちながら2分茹でる。  
(※鍋底に泡が出てきたら、だいたい80℃くらいです。)
- ② ①の鍋にキャベツを手でちぎりながら加えて、ゆがく。
- ③ キャベツが少しクタッとしたら、笹身と共に取り出して水気を切る。
- ④ ③の笹身を手で大き目にさく。キャベツは水気をよく絞り大き目のザク切りにする。
- ⑤ ④のキャベツと笹身を器に盛り、(a)を合わせたものを適量かける。

## ◆豆腐と貝割れの吸い物

(材料) 5 人前

豆腐(絹) 1/2 丁  
貝割れ 1/2 パック

(a) {	出汁 700cc
	薄口醤油 25cc
	酒 10cc

- ① 豆腐は8等分にする。貝割れは適当な大きさに切る。
- ② 鍋に(a)を入れて火にかけ、①の豆腐を入れて火が通ったら、貝割れを入れ、器に盛る。

## ◆白いご飯 (炊飯器で炊く)

(材料) 5 人前

米 3 合  
水 540cc

- ① 米は水で洗い15分浸水させて、ザルに上げ15分水気を切っておく。
- ② 炊飯器に①を入れ、「早炊きモード」で、なければ「普通炊きモード」で炊く。
- ③ 炊きあがったら5分間蒸らし、木杓子で全体をサックリ混ぜ、余分な水分を飛ばす。  
炊飯器でそのまま保温せず、コンセントを抜き、蓋を開け、硬く絞った布巾をかけておく。

※ 炊飯器には吸水の時間も含まれているため、十分に吸水させたお米なら「早炊きモード」で炊きます。なければ「普通炊きモード」で。

※ 時間を置いて食べる時には、ラップをして電子レンジで温め直すほうが美味しいです。