

切干大根の炊き込みご飯

切り干し大根の使い道に炊き込みご飯がありました。ほんのり大根の甘味があるので、野沢菜漬けや京都の漬け物のすぐきなどの青菜のみじん切りを添えるとよいです。

<材料(3~4人分)>

切り干し大根 (25g)
 米 (2合) f
 油揚げ (1/2 枚)
 人参 (50g)
 鶏もも肉 (50g)
 しょう油 (小1)
 (A)
 切干大根の戻し汁
 醤油 (大1/2)
 酒 (大2)
 塩 (一つまみ)
 野沢菜漬けなどの
 青菜の漬け物 (適宜)

<作り方>

1. **切り干し大根**は水洗いして、10分程水につけて戻し、絞って2cm長さに切る
戻し汁は捨てないで取っておく
2. ①**米**は洗って水気を切る
 ②**油揚げと人参**は2cm長さのせん切り
 ③**青菜の漬け物**をみじん切りにする
 ④**鶏肉**は1cm角に切り、**しょう油** (小1)で下味をつける
3. 炊飯器に**米・(A)・分量の水**を入れる
4. ここに**鶏肉・人参・油揚げ・切干大根**を加えて普通に炊く
5. 器に盛り、粗みじん切にした**青菜の漬け物**をのせる

焼きナスの味噌汁

焼きナスといっても丸ごと焼いて皮をむくのではなく、薄切りにして油で焼き付けるだけ。焼き目が香ばしくて美味しいです。

材料 (2~3人分)

なす (2個)
 だし
 すりおろし生姜 (適宜)
 サラダ油 (小1)
 みそ (あれば赤出汁味噌)

<作り方>

1. **なす**はヘタを除き、1cmの輪切りにする
2. フライパンにサラダ油をしき、中火でなすを焼き付けるように炒める
3. 鍋に**出し**を入れ、沸騰したら**味噌**を入れ調味する
4. **生姜**をすりおろす
5. 椀に焼いたなすを入れ、汁を注ぎ、生姜を少々をのせる

かぼちゃの和風マリネ

材料（2～3人分）

かぼちゃ（250g・1/8個）
 鶏ささみ（3本）
 玉ねぎ（1/2個）
 パプリカ（1/2個）
 青ピーマン（1個）
 カツオパック（1袋）
 マリネ液
 酢（大1 1/2）
 しょう油（大1/2）
 だし（大1 1/2）
 砂糖（小1）
 赤唐辛子（1/2本分）
 塩・こしょう
 小麦粉
 サラダ油

<作り方>

1. 下準備

- ①かぼちゃは種を取り、サッと洗ってラップに包み、耐熱皿にのせ、レンジ（600w）1分半加熱して横半分に切り、5～7mmの厚さのくし型に切る
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらす
- ③赤ピーマン・青ピーマンはヘタと種を取り、薄切り
- ④赤唐辛子の種を取り、小口切りにする
- ⑤カップにカツオパック・水（50ml）を加えて電子レンジ600wで50秒加熱してだしを取る
- ⑥(1)ささ身は筋があれば取り除き、一口大にそぎ切り
(2)ビニール袋にささ身を入れ、塩・こしょう（少々）ふり、軽くもんで小麦粉大さじ2を加えてまぶす
- ⑦マリネ液を作る

2. ①フライパンにサラダ油を熱し、ささ身を両面揚げ焼きにし、取り出して油を切ってマリネ液に漬ける
- ②かぼちゃも揚げ焼きにして取り出して油を切ってマリネ液に漬ける
3. 玉ねぎ・赤ピーマン・青ピーマン・赤唐辛子を加えて混ぜ15分ほど漬ける

やわらかくずもち

点火した時点からくず粉を絶えずへらで練るだけで、簡単に作れます

<材料 2～3人分>

くず粉（50g）
 きな粉（適宜）
 黒蜜（大1）
 黒砂糖（50g）
 きび砂糖（50g）
 水（50ml）

<作り方>

1. ①ボウルにくず粉に水（300ml）を加えて溶かし、裏ごし器か目の細かいザルで漉して鍋に入れる
- ②鍋を中火にかけ、絶えずへらで混ぜながら煮立てる
半透明から透明になって、さらに2分ほど練ってへらが軽くなったら、へらで冷水又は氷水に取って粗熱をとる
熱くて火傷をするので必ずへらを使います
- ③冷めたら肉団子を作る要領で、親指と人さし指で丸く絞りだしてちぎり、水気を切って器に入れる
2. 黒蜜を作る
鍋に黒砂糖・きび砂糖・水を入れ、煮溶かす
3. 器に盛り、きな粉・黒蜜をかける