

<きつねごはん>

<材料> (4人分)

| | | |
|--------|-------|---------------|
| 米 | 2合 | (酒大さじ1を入れて炊く) |
| 油揚げ | 40g | (2枚 油抜きし色紙切り) |
| 水 | 100cc | |
| 酒 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ2 | |
| 醤油 | 大さじ1 | |
| みりん | 小さじ1 | 小松菜 1本(みじん切り) |
| がりしょうが | 適量 | |
| 白いりごま | 大さじ1 | |

- ① ①内を汁けがなくなるまで煮る。仕上げに小松菜を入れる。
- ② 炊きたてのご飯に油揚げ・がりしょうが・白いりごまを混ぜ出来上がり。

<さんまのかば焼きのラタトゥイユ>

<材料> (4人分)

| | | |
|------------|-------|----------------------|
| さんまのかば焼き缶 | 2缶 | (1缶100g)(かば焼きと汁を分ける) |
| なす | 2本 | (一口大に切る) |
| ズッキーニ | 1本 | (一口大に切る) |
| 玉ねぎ | 1個 | (一口大に切る) |
| パプリカ(赤・黄) | 各1/2個 | (一口大に切る) |
| かぼちゃ | 200g | |
| にんにく | 1かけ | (薄切り) |
| 水 | 120ml | |
| 酢・トマトケチャップ | 各大さじ2 | |
| 醤油 | 小さじ2 | |
| カレー粉 | 小さじ1 | |

<作り方>

- ① フライパンに缶汁、水、調味料を入れ野菜を加えて火にかける。
- ② 野菜が柔らかくなったらさんまを加えてさっと温め、器に盛る。

<切り干し大根のサラダ>

<材料> (4人分)

| | | |
|--------|----------|-----------------|
| 切り干し大根 | 30g | (水に浸けて戻し、熱湯を通す) |
| ホールコーン | 50g | (水気を切る) |
| カットワカメ | 5g | (水に浸けて戻す) |
| 酢 | 大さじ3 | |
| 砂糖 | 大さじ1 1/2 | |
| 醤油 | 小さじ2 | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |

<作り方>

- ① 調味料を混ぜ合わせ、切り干し大根、コーン、ワカメを和える。



<みそまる味噌汁>

<材料>

| | |
|-------|-----------|
| みそ | 80g |
| いりご粉末 | 5g |
| かつお節 | 5g |
| きざみ昆布 | 5g |
| ねぎ | 1本 (小口切り) |



<作り方>

- ① ①内をよく混ぜて6~7等分にする。
- ② ねぎは小口切りする。
- ③ お椀にみそまるとねぎを入れて湯をそそぐ。
 - * 作り置きしておくとお忙しい時に便利
 - * オープンで焼くと日保ちがする、(3週間くらい)

<紫蘇ジュースゼリー>

| | |
|--------|-------|
| 粉寒天 | 2g |
| 水 | 300cc |
| 紫蘇ジュース | 大4~ |
| 砂糖 | 小1~ |



<作り方>

- ① 粉寒天は300ccの水に入れてよく煮溶かす。
- ② 砂糖、ジュースを加えて型に流し込み冷蔵庫で冷やす。
- ③ 固まったら切り分けて器に盛る。



観音ネギせんべい

材料（8枚分）

| | |
|------|------|
| ご飯 | 400g |
| 観音ねぎ | 2本 |
| 片栗粉 | 少々 |
| 桜エビ | 8g |
| 味噌 | 24g |
| ごま油 | 少々 |

作り方

- ①観音ねぎは色よく茹でて小口切りにする。
- ②ご飯と片栗粉、①桜エビ、味噌を混ぜ、ラップに挟んで薄く延ばす。
- ③フライパンにごま油をいれ、②をカリッとなるまで焼く。

観音ねぎのペペロンチーノ

材料（4人分）

| | |
|------------|----------|
| パスタ（細いパスタ） | 320g |
| 観音ねぎ | 1束（140g） |
| 青唐辛子 | 2本 |
| ニンニク | 2片 |
| オリーブ油 | 大さじ3 |
| 塩 | |
| コショウ | |

作り方

- ①フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し潰したニンニクを加えて炒める。小口切りにした青唐辛子を加えてよく炒める。
- ②少し固めに茹でたパスタを加えて手早く合わせる。
- ③塩、コショウで味を調え、食べやすい長さに切った観音ねぎを加えてサッと炒める。好みにチーズをかけていただく。

観音ネギと豚肉の炒め物

材料 4人分

観音ネギ 3本
豚バラ肉 100グラム
塩、コショウ 適量

作り方

- ①観音ねぎ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで豚肉を炒め、観音ねぎを加えてサッと炒める。
- ③塩、コショウで味を調える。

観音ねぎとジャガイモのガリ бата炒め

材料 (4人分)

じゃがいも 4個
観音ねぎ 2本
ニンニク 2片
ベーコン 2枚
バター 大さじ2
塩 少々
コショウ

作り方

- ①じゃがいもは、洗って茹で、皮をむいて一口大に切る。
- ②観音ねぎは斜め1cm幅、ベーコンは1cm幅に、にんにくは粗みじん切る。
- ③フライパンを中火で熱してバターを溶かし、②をしんなりするまで炒める。①を加えてやや焦げ目がつくまで炒め、塩、コショウで調味する。

観音ねぎのごま味噌炒め

材料 4人分

観音ねぎ 4本
太もやし 1袋
味噌 大さじ1
みりん 大さじ1
すりごま 大さじ1
ごま油 大さじ1

合わせておく

作り方

- ①観音ねぎは、白い部分は5~6cmの千切り、青い部分は小口切り
- ②フライパンにごま油をしき、太もやしとねぎの白い部分を炒める。
- ③②に火が通ったら合わせた調味料を入れ、仕上げに青い部分を合わせる。

肉豆腐

材料 4人分

| | |
|------|------|
| 牛肉 | 200g |
| 豆腐 | 1丁 |
| 観音ねぎ | 1束 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ3 |

作り方

- ①牛肉、豆腐、観音ねぎ、は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に調味料を入れて煮立て、牛肉をいれて色が変わったら牛肉をいったん取り出す。
- ③豆腐を入れ煮えたら観音ねぎを加えサッと煮る。
- ④牛肉を戻し入れ、温まったら器に盛り、七味唐辛子を振る。

観音ねぎのぬた

材料 (4人分)

| | |
|------|------|
| 観音ねぎ | 300g |
| ちくわ | 2本 |
| 油揚げ | 1/4枚 |
| 白みそ | 75g |
| 酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| からし | 少々 |

作り方

- ①観音ねぎは食べやすい長さに切って茹でる。
- ②油揚げはサッと焼いて細切りにする。ちくわは短冊に切る。
- ③白みそ、砂糖、酢とからしを混ぜ合わせ、①、②と和える。

チヂミ

材料 (2枚分)

| | |
|------------|--------|
| 観音ねぎ | 100g |
| 豚バラ肉 | 100g |
| 卵Sサイズ | 2個 |
| 白玉粉 | 大さじ6 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| 水 | 100cc |
| いりごま (白、黒) | 各大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ラー油 | 適量 |
| からし | 適量 |
| 酢 | 適量 |
| 醤油 | 適量 |

作り方

- ①観音ねぎは適当な長さに切る。豚肉は半分の長さに切る。
- ②白玉粉に水を少し入れ、固まりを潰すようにしてしっかり混ぜる。残りの水、卵、小麦粉を加えよく混ぜる。
- ③観音ねぎ、ごま、ごま油、塩を加えて混ぜる。
- ④フライパンを熱してごま油をひき、1/2量のタネを入れ平らにしてその上に豚肉を並べる。
- ⑤蓋をして弱めの中火でしっかり焼く。いい色になったら返して、ヘラで押さえて平たくする。蓋をしないでさらに焼く。
- ⑥同様にして、もう1枚焼く
- ⑦からし酢醤油やラー油酢醤油でいただく。