

## <里芋饅頭のあんかけ> (5個分)

里芋	300g (正味250g)
だし汁	400ml
A 薄口しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
鶏ミンチ	30g
たまねぎ	30g
炒め油	少々
B さとう	少々
しょうゆ	少々
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
水溶性片栗粉	適量
ニンジン (千切り)	適量
エノキ	適量
シュンギク	適量
ゆずの皮 (薄くむき、千切り)	適量

- ① 里芋は皮つきのまま水から茹で (10分くらい) 皮をむく。
- ② Aをあわせて煮立たせ、①の里芋を入れて、10~15分煮る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしてフライパンで炒め、しんなりしてきたら、鶏ミンチも加えて炒め、Bで味をつけ、5等分して丸めておく。
- ④ ②の里芋 (煮汁は後で使います) をボールに取り出し、③を加え

て潰す。5等分し、あんこもちを作る要領で、里芋の生地の中に  
③の肉あんを包み、空気が入らないように丸め、よく冷ます。

- ⑤ ④に片栗粉をつけ、180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑥ ②で残った煮汁に人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。エノキを入れ、少し煮てから水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。火を止めてからシュンギクを加え、ひとまぜする。
- ⑦ 器に盛り、⑥をかけ、天盛りにゆずの皮の千切りを添える。

## <シュンギクと大根の塩昆布サラダ> (4人分)

大根	200g
塩	小1/2
シュンギク (葉)	100g
塩昆布	20g
レモン	10g
レモン汁	大1/2

- ① 大根はいちよう切りにし、大根の葉や茎は小さく切る。シュンギクは、葉の柔らかい部分はざく切り、茎の部分は細かく切る。大根と春菊を合わせて、塩を振りかけてまぜ、しんなりしてきたら、軽く絞っておく。
- ② レモンは皮ごと2mmのいちよう切りにする。
- ③ ①、②、③を合わせ、塩昆布、レモン汁、ゴマ油を加え、さっくり混ぜ合わせて器に盛る。

## ＜かき揚げ2種＞（各8～12枚分）

### 冬野菜

レンコン	1本（1cm角切り）
サツマイモ	1本（1cm角切り）
人参	1本（1cm角切り）
豚肉	200g（小さく切る）

### キク科野菜

春菊	200g（3cm大にちぎる）
キクイモ	200g（皮付きのまま2mmの輪切り）

### 衣

塩	小さじ1/2
小麦粉	150g
鶏卵	1こ
水	150cc～

### サラダ油

### 付け塩（山椒塩）

塩	小さじ1
粉山椒	小さじ1/4

- ① 材料をそれぞれの大きさに切り、種類毎にボールに入れ、混ぜ合わせ、小麦粉（分量外）を全体に振りかけ、小麦粉が材料の表面を薄く覆うように混ぜ合わせる。
- ② 衣を作り、①のそれぞれのボールに、少しずつまぜながら入れる。全体に衣が絡むまで繰り返す。（衣を入れすぎると仕上がりの食

感が重たくなるので、少なめに入れるのがコツ)

- ③ 火が均一に通るよう、厚みを持たせないように形を整え、油で揚げる。
- ④ 付け塩の材料を合わせ、すり鉢でする。
- ⑤ 盛り付け、付け塩を添える。

## ＜豆乳味噌汁＞（4人分）

ジャガイモ（角切り）	1～2個
玉ネギ（角切り）	中1個
青ネギ（小口切り）	2本
だし汁	500ml
豆乳	200ml
味噌	大2

- ② だし汁に野菜を入れ煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、味噌を溶き入れ、豆乳を加える。
- ③ 味を調べて盛り付け、ネギを散らす。

## <シュンギクの白和え> (4人分)

春菊	1袋
豆腐	1/2丁 (200g)
にんじん	1/3本
こんにゃく	1/2枚
だし汁	ひたひた (約120cc)
砂糖	小さじ2
薄口醤油	小さじ1
白いらり胡麻	大さじ2
白味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
薄口醤油	小さじ2

- ① にんじんとこんにゃくは細長く切り A の汁で煮て、少し味をしませた後、ざるにうちあげ、汁気を切っておく。
- ② 春菊は根元からゆで、冷まして、3センチの長さ切る。
- ③ 豆腐は3センチ角くらいのぶつ切りにして湯どおし (水っぽくなりにくい)、布きんで水分をしぼっておく。
- ④ 胡麻は30秒程度軽く煎ってすり鉢で擦り、B を入れてすりませ、さらに③の豆腐をいれてすりませる。
- ⑤ ①のにんじんとこんにゃく、②の春菊をボールに入れ、④の和え衣を入れて和える。

## <とろーりデザート> (4人分)

みかん	2コ
豆腐	1/2丁 (水切り)
ヨーグルト	200g
さとう	大さじ1

- ① みかんはヘタを取りのぞき、ぶつ切りにして、皮ごとミキサーにかける。鍋に入れてかき混ぜながら3分煮る。(または電子レンジでも良い)
- ② ①を冷まし、豆腐、ヨーグルト、さとうを入れて、ミキサーにかき、出来上がり。

## <むかごご飯>

米	3合
むかご	100g
塩	小さじ1

米を洗って規定量の水(分量外)に30分浸し、むかごと塩を入れ、通常通りに炊く

ご試食いただいた分量は、「サラダ」と「白和え」については、お一人につき1/2人分、そのほかのメニューは1人分をご提供しました。おうちで作られるときの参考にしてください。

