

大根のべっこう煮

材料(6人分)

大根	300 g
煮干し	30 g
油	大さじ 2
水	約 200cc
しょうゆ	大さじ 1

- ① 大根は皮ごと 5 mm厚さのいちょう切りにする。
- ② フライパンに油を引き、煮干しを入れ、煮干しが色づくまで炒める。
- ③ 大根を入れ、少し透き通った部分が出るまで炒める。
- ④ しょうゆを加え少し炒め、ひたひたより少し少ないくらいの水を加えて、沸騰したら弱火にして火が通るまで煮る。
- ⑤ 水分がとんで、照りが出たらできあがり。

大根もち

材料(4人分)

大根	400 g
塩	小さじ 1
米粉(だんごの粉)	50 g
片栗粉	50 g
あみえび	10 g
青ねぎ	3本(30g)
ベーコン	50 g
油	適量
酢・しょうゆ・ラー油	適量

- ① 大根は半分は粗みじん切り、半分はすりおろし、塩、米粉、片栗粉を入れ混ぜる。汁っばいようなら、だんごの粉を足す。
- ② あみえびと、細かく切った長ネギ、細切りのベーコンを①に入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を多めに引き、スプーンで落とし入れ、少し広げて焼く。両面を焼き、火が通ったらできあがり。お好みで、酢醤油、ラー油などをつけていただく。

ゆかり大根

材料(8人分)

大根	100 g
塩	大さじ 1/2
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1 と 1/2
ゆかり	小さじ 1/2

- ① 大根の皮を取り、2 cm角の薄切り(2 mm)にする。塩をまぶして10分おく。
- ② ガラスの耐熱ボールに酢と砂糖を入れ、10秒ずつレンジにかけ、砂糖が溶けるまで繰り返す。冷めてからゆかりを入れる。
- ③ ①の大根を絞り、②に入れる。半日おいたらできあがり。

ひじきと切り干し大根の煮物

材料(16人分)

糸こんにゃく	200g
干しいたけ	15g
切り干し大根(乾燥)	50g
芽ひじき(乾燥)	20g
油揚げ	1枚
にんじん	60g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
戻し汁	50cc

- ① <下準備> 干しいたけは6時間以上ひたひたの水で冷蔵庫に入れて戻し(戻し汁はとっておく)、薄切りにする。/ 切り干し大根はひたひたの水で20分戻し、(戻し汁はとっておく) 軽くしぼって水を切る。3cmくらいに切る。/ 芽ひじきはたっぷりの水で3分戻し、(戻し汁は捨てる) ざるにあげる。/ 糸こんにゃくはさっと湯がいてあく抜きし、3cm

に切る。/ 油揚げは湯通しして、短冊に切る。/ にんじんは小さめの薄切り。

- ② 厚手の鍋に、糸こんにゃくを一番底に敷き(焦げにくいので)、残りの具材をすべて入れる。しょうゆとみりんとう塩としいたけの戻し汁50cc(足りなければ切り干し大根の戻し汁を足す)を入れ、フタをする。もしフタに空気穴が空いていれば、蒸し煮にするため、にんじんなどを穴に詰めてふさぐ。
- ③ 最初の1分間は強火、その後弱火にして10分、蒸し煮にする。焦げに注意し、一番火力が弱いコンロを使う。もし焦げたにおいがしたら、すぐに火を切り、戻し汁を50cc加えて再加熱する。
- ④ 全体に火が通ったら混ぜ合わせてできあがり。残った戻し汁は、汁物などに使うとよい。

シュンギクのにゅうめん

材料(4人分)

シュンギク	100g
豚バラ肉	80g

そうめん	2わ
水	300cc
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
鶏ガラスープの素	小さじ2
すりごま	大さじ2
調整豆乳	200cc
こしょう・ラー油	適量

- ① シュンギクは食べやすい大きさに切っておく。
- ② そうめんは湯がいて、椀に取り分け、①のシュンギクをのせる。
- ③ 豚バラ肉は1cm幅に切り、鍋に少し油(分量外)をひき、豚バラ肉を炒める。
- ④ そこに水、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、すりごまを入れ、煮立ったら調整豆乳を入れて、沸騰したらすぐ火を切る。(あまり長時間煮立たせると分離しやすい) 塩などで味を調える。
- ⑤ ②の椀に、④のスープを入れ、好みで、こしょうやラー油を入れる。

里芋のそぼろあんかけ

材料(8人分)

里芋	500g
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
鶏ひき肉	200g
しょうがのすりおろし	小さじ2
片栗粉	大さじ1
ゆず皮	1/2個分
青ねぎ	2本

- ① 里芋は皮をむき、3cmのぶつ切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、水(分量外)をひたひたより少し少なめに入れ、しょうゆとみりんを加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の具を寄せ、空いたところに鶏ひき肉としょうがを入れて、箸でほぐしながら火を通す。アクが出たら除く。
- ④ 水で溶いた片栗粉をまわしかけて、とろみがついたら器に盛る。
- ⑤ 小口切りにした青ねぎと、みじん切りのゆずの皮をのせる。

さつまいものゆず煮

材料(8人分)

さつまいも	200g (1本)
水	約200cc
砂糖	大さじ2
ゆず	1/2個(約20cc)
塩	ひとつまみ

- ① さつまいもは7mmくらいの厚さに切る。
- ② 鍋にさつまいも、ひたひたの水、砂糖、塩、ゆずの果汁、ゆずの皮の千切りを入れて、汁気がなくなり、てりが出るまで弱火で煮る。

大根葉のふりかけ

材料(8人分)

大根葉	1本分(約200g)
塩	小さじ1/2
上乾ちりめん	適量(約20g)
しょうゆ	適量(約小さじ1)

- ① 大根葉は、葉元をつなげたまま、大根と切り離して洗い、半日干す。2~3mm幅に細かく切る。大きな葉は、縦にも切る。塩を振ってまぜておく。
- ② 大根葉を煎り、しんなりしたら、ちりめんじゃこを合わせ入れ、しょうゆを鍋肌から回し入れて、香りを付け、できあがり。

柿プリン

材料(4人分)

甘柿	2, 3個(300g)
牛乳	150cc(柿の半分の分量)
砂糖	適量(大さじ1程度)

- ① 柿は皮や種を取り、2~3cm角に切る。
- ② 牛乳とともに、ミキサーにかける。器に盛り付け、3~6時間、冷蔵庫で冷やすと、プリン状に固まる。

コマツナともやしのナムル

(和風)

材料(8人分)

コマツナ	1袋 (200g)
もやし	1袋 (200g)
おろしにんにく	適量 (1/3片)
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
鰹節	1パック (2g)
ごま油	大さじ 1/2
炒りゴマ	適量

- ① コマツナ、もやしは、それぞれ塩ゆでし、しっかりと水切りをしておく。コマツナは3cmの長さに切る。
- ② ①に、おろしにんにく、塩、しょうゆ、鰹節、ごま油を加え、よく和える。
- ③ 器に盛り付け、炒りゴマを散らす。