

<主食・汁物>

たけのご飯



材料(5人分)

- もち米……………3合
- 干しいたけ…4枚
- たけのご水煮…100g
- 人参……………1/4本
- 油揚げ……………1枚 ※事前に油抜きをしておく
- だし昆布……………10cm
- 酒……………大1
- A しょうゆ……………大2
- A 砂糖……………大1
- 塩……………大1

1.

もち米は洗い2時間以上水に浸しておく。その後、ざるに上げ水気を切る



2.

干しいたけは水2カップで戻す。
※戻し汁は捨てない

3.

具材を切る。たけのごは斜め薄切り、しいたけ、人参、油揚げは千切りにする
(しいたけは石付を取ってから、油揚げは縦半分に切ってから)



4.

鍋に【しいたけの戻し汁、水50cc、だし昆布】を入れ、火にかけ煮立ったら昆布を取り出す



5.

鍋に【酒】を入れた後、【3の具材、Aの調味料】を加え煮込み、沸騰したら火を止める



6.

鍋の粗熱を取り、具材と煮汁を分ける



7.

もち米に【塩、煮た具材の2/3】を加え混ぜて味をなじませた後、蒸し器に入れ強火で蒸しあげる
(米が透き通ったら、菜箸で蒸しあがり確かめる)



8.

米が蒸しあがったら大きめのボールに取り、【残りの具材と煮汁】でしとりを打ち、再度、蒸し器に戻し5~10分程度蒸して、出来上がり



くりごはん



材料(4人分)

うるち米……150ml

もち米……150ml

栗……10~20粒

鶏もも肉……50g

【材料A】水100ml、砂糖大1~1.5、塩少々

【材料B】だし汁25ml、みりん大1/2、醤油大1/2

【材料C】だし汁300ml弱、酒大1と1/2、醤油大1/2、
塩小1/3、砂糖大2強

1.

うるち米、もち米は1時間前に洗って水に浸しておく

2.

栗は熱湯に20分浸した後に、外皮と渋皮をむき、うすい塩水に10~20分浸す



3.

鍋に材料Aと栗を入れ、固めに煮る



4.

鶏もも肉は切って、材料Bでぎっと煮て汁と分ける
※煮汁は捨てない



5.

炊飯器に米を入れ、材料Cと鶏肉の煮汁を加え、かき混ぜてから栗と鶏肉をのせて炊く



6.

炊きあがったら全体を混ぜて器に盛る



海苔巻き

材料(4人分)

- | | |
|---|--|
| 1. 米……………2合
だし昆布……………5cm | 4. 卵……………3個
C 砂糖……………小3
C 塩……………少々
サラダ油……………小3
きゅうり……………1本 |
| 2. 干しいたけ…8枚
A しいたけ戻し汁・75ml
A 砂糖……………小3
A みりん……………小3
A しょうゆ……………小4と1/2 | 5. D 酢……………30ml
D 砂糖……………大1
D 塩……………小1/3 |
| 3. 乾燥かんぴょう・20g
B しいたけ戻し汁・150ml
B 砂糖……………小3
B みりん……………小4と1/2
B しょうゆ……………小6 | 6. カニカマ…1袋(10本)
焼のり……………3枚 |



1. 米は洗って、分量の水と昆布を入れて30分おいてから炊く



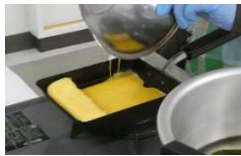
2. 干しいたけは水で戻し、石づきを取り細切りにする。鍋に切ったしいたけとAを入れ、汁気がなくなるまで煮る



3. かんぴょうをさっと水洗いし、塩(分量外)でもみ洗いし、水に30分浸す。その水ごと茹でて、茹で上がったたら水気を絞る。鍋にかんぴょうとBを入れ、汁気がなくなるまで煮る



4. 卵をほぐしCを加え混ぜる。油をひいたフライパンで厚焼き玉子を作り、幅1cm位に切る。きゅうりも細長く切る



6. 巻きすの上のにのりをおき、酢飯を手前はぎりぎりに、奥は端から2cm位あけて平らにひろげる。酢飯の中央に具(しいたけ、かんぴょう、卵、きゅうり、カニカマ)をのせて押さえ、手前から向こうに巻く



7. 巻きすを外し、8等分に切り分ける



5. Dを合わせ、すし酢を作る。ごはんが炊き上がったたら、すし酢を混ぜ合わせ酢飯を作る



絵巻ずし(さざんか巻き)



材料(2本分)

<すし飯>

- ・うるち米…480g
- ・もち米…120g
- ・砂糖…250g
- ・酢…160ml
- ・塩…小さじ1

<絵巻ずし>

- ・刻んだ梅干し…大さじ2
- ・山ごぼう漬け…4本
- ・野沢菜漬け…4本
- ・焼き海苔…5と1/2
- ・すし飯…約6カップ

<すし飯>

1.
米は洗って、約30分浸水させた後に水切りしておく。

2.

鍋に砂糖と6カップの水を入れ、火にかけて溶かす。

3.

炊飯器に米、2の砂糖水、酢、塩を入れ、釜の目盛りに合わせて水を足して炊く。



<さざんか巻き>

1. ひと握りのすし飯に梅干しを混ぜ合わせ、花びら用にピンク色にする。

【ポイント】

- ・花の色を鮮やかにするため、梅は赤いものを使用し、細かく刻む。
- ・すし飯と梅干しを混ぜる時は、梅のつぶがなくなるくらい切るようにかき混ぜる。



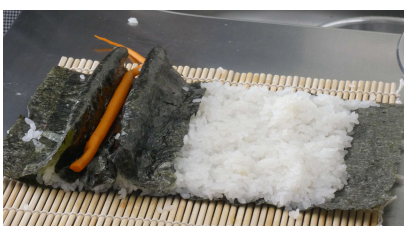
2.

のりは4等分の大きさに切り、1のすし飯で細巻き5本作る。山ごぼうを芯にして花を作る。



3.

まきすの上のにり1枚と半分を1cm重ねて縦長に置き、手前と向こう端を2cm残してすし飯をのせ、その向こうにすし飯で2本の山を作る。



4.

花の片面と2本の山に1枚ののりをかぶせ、山と谷をきちっと形作る。



5.

山と山の間に山ごぼうを入れ、山の両端に野沢菜をのせる。中の具を包み込むようにして外側ののりをあわせ、まきすできちっと巻いて、1cm幅に切って完成。



三色そばろ丼



材料(4人分)

・ご飯……………500~600g	・卵……………3個
A鶏ひき肉……200g	・砂糖……………小さじ3
A酒……………大さじ3	・塩……………少々
Aみりん……………大さじ3	・ほうれん草…1束
A醤油……………大さじ3	・醤油……………大さじ1
Aしょうが……1個	・きざみのり…適量
A水……………大さじ2	

1.

しょうがをすりおろして、しぼり汁をとっておく。

※しょうがの実(皮)は繊維が残るので、今回は使用しない。



2.

鍋に材料Aを入れ、菜箸3~4本で鶏ひき肉をほぐしながら混ぜる。

中火にかけ、菜箸で絶えず混ぜながら、肉の色が変わってそばろ状になるまで炒り煮する。蓋をし、弱火で約8分程煮る。

【ポイント】

鶏ひき肉は、最初は火にかけず、材料Aが混ざってから火にかける。

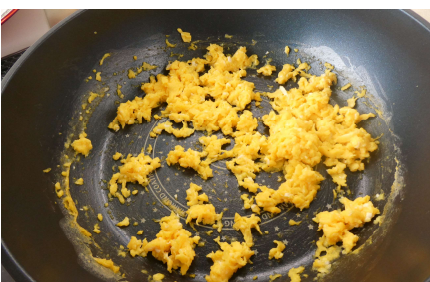


3.

ボウルに卵をほぐし、砂糖・塩を混ぜて熱したフライパンに流し入れる。中火にし、菜箸3~4本で混ぜながら細かい炒り卵にする。

【ポイント】

卵を炒る時は、油を使用しないため、フライパンを熱してから炒る。



4.

ほうれん草は茹でて粗みじん切りにし、醤油をからめる。



5.

器にご飯を盛り、鶏そばろ・炒り卵・ほうれん草をのせて、上にきざみのりをのせて完成。



つみれ汁



材料(4人分)

干しいたけ・・・3枚
イワシ・・・・・・・・250～300g
A しょうが・・・・・・・・15g
A 片栗粉・・・・・・・・大1
A みそ・・・・・・・・15g
だし汁・・・・・・・・900cc
みそ・・・・・・・・30g
ねぎ・・・・・・・・1本

1.
しいたけは戻し、石づきを取って、いちょう切りにする



2.
イワシは、うろこ・頭・内臓を取り水で洗う。水気をふき取り、手開きして中骨を取る
イワシを包丁で細かくたたく



3.
細かくしたイワシをすり鉢に入れ、粘りが出るまでよくすり混ぜ、なめらかなすり身になるようにする



4.
すり身にAを加えて、さらによくすり混ぜる



5.
鍋にだし汁を入れ、沸騰させる。すり身を親指と人差し指で絞り出しながら一口大のだんごにし、スプーンですくい入れる



6.
鍋に切ったしいたけを入れ、弱火で10分ほど煮た後、アク・泡を取り、煮汁でのばしたみそを加え、ねぎを散らして火を止める



たけのこ汁



材料(5人分)

たけのこ水煮……150g

生わかめ………50g

みそ………大1(18g)

だし汁………800cc

※青森県の「できるだし」を利用するのがおすすめ

1.

たけのこは4cmほどの長さに斜め切りにする



2.

わかめは2cmほどの長さに切る



3.

だし汁に切ったたけのこを入れ煮込む



4.

たけのこに熱が通ったら味噌をとき入れ、その後、わかめを入れひと煮立ちしたら出来上がり



鮭のじゃっぱ汁



材料(4人分)

- 甘塩鮭頭……1/2個
- ※甘塩鮭2切れ(1切れ70~80g)でも可
- じゃがいも……中3個程度(480g)
- にんじん……1/3本程度(60g)
- 長ネギ……1/2本
- だし汁……600cc
- 味噌……20g(大さじ1強)

1.

塩鮭は食べやすい大きさに切り、
薄い塩水につけて塩抜きをする
※塩抜きをしすぎると味が落ちるので注意



2.

じゃがいもは2センチの厚さに切り、
にんじんは薄いいちょう切りにする



3.

鍋に塩鮭、切った野菜、だし汁を入れ、
アクを取りながらじゃがいもが
柔らかくなるまで煮る



4.

柔らかくなったら味噌を入れ、最後
に火を止めて斜め切りにしたネギ
を加える



もずくと長芋のスープ

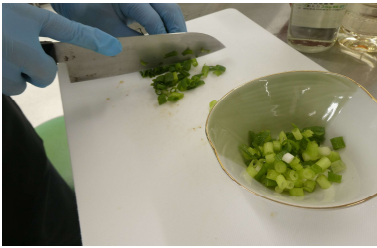


材料(4人分)

- ・もずく……………160g
- ・長芋……………120g
- ・万能ねぎ……………4g
- ・水……………600cc
- ・コンソメの素……………10g
- ・コショウ……………少々

1.

もずく洗って、適当な長さに切る。
長芋は細い千切りにし、万能ねぎは
小口切りにする。



2.

鍋に分量の水とコンソメの素
を入れてコンソメスープを作
り、コショウで味を調える。

3.

お椀にもずくを入れて、上に長芋、煮たて
たスープを注いで、ねぎをちらして完成。



干し椎茸のほっこりスープ



材料(4人分)

- ・干しいたけ……30g
- ・しめじ……2/3株(60g)
- ・えのき……60g
- ・片栗粉……小さじ1(同量の水で溶く)
- ・長ねぎ……2/3本(60g)
- ・ラー油……適宜
- ・卵……2個
- ・水……800ml
- ・醤油……大さじ1

1.

鍋に干し椎茸と水を入れて戻す。

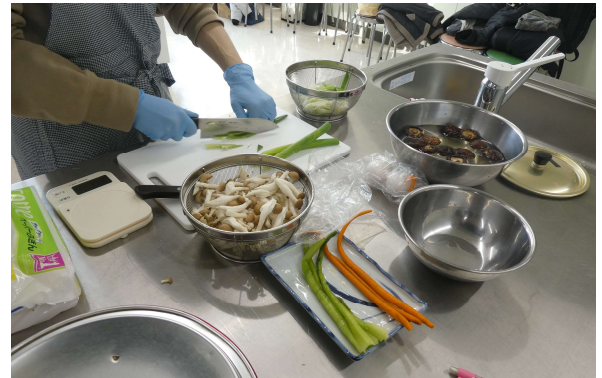
【ポイント】

水ではなく、ぬるま湯を使用すると、干し椎茸の戻りが早い。



2.

しめじは石づきを切って小房に分け、えのきはざく切り、長ねぎは斜め薄切りにする。1から干し椎茸を取り出して薄切りにする。



3.

1の鍋に2を入れて弱火にかけ、蓋をして5分ほど煮る。



4.

3に醤油と水溶き片栗粉を加える。卵を溶きほぐして加える。



5.

ふっふつとしたら火を止めてラー油を回し入れて完成。