

海老の白ワイン蒸し

【材 料】2人分

有頭海老	4尾
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1
塩	少々

【作 り 方】

- ①有頭海老は竹串で背ワタを取り、塩水で洗ってから真水で洗い、水気を切る。
(余分なひげや足はキッチンバサミで切りそろえるとよい)
- ②鍋にオリーブ油を敷き、海老を入れて中火で両面香ばしく焼く
(片面2分ほど)
- ③白ワイン、塩を入れてふたをして、3分ほど蒸し煮にする。

ぶりの照り焼き

【材 料】4人分

ぶりの切り身	4切れ	
塩	適量	
小麦粉	適量	
サラダ油	大さじ1	
A {	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	水	大さじ2

【作 り 方】

- ①ぶりに軽く塩をまぶし、10分ほどおく。
- ②①に小麦粉を軽くつけフライパンで両面を焼く。
- ③別の鍋にAを煮立て②のぶりに絡めて仕上げる。

錦 卵

【材 料】 4人分

卵

4個

A	┌	砂糖	大さじ1	B	┌	砂糖	大さじ1
		みりん	小さじ1			みりん	小さじ1
		塩	少々			塩	少々

【作 り 方】

- ①固ゆで卵を作り、白身と黄身に分ける。
- ②白身から黄身の順番で裏ごす。
- ③黄身にA（砂糖大さじ1とみりん小さじ1、塩少々）を加えるよく混ぜる。
白身にB（砂糖大さじ1とみりん小さじ1、塩少々）を混ぜる。
- ④四角い容器にラップを敷き白身をふんわりと敷き、その上に黄身の2/3を敷き平らにする。
- ⑤④の上に残りの黄身をふわっと全体に広げる。蒸気の上だった蒸し器に入れる。
- ⑥蓋をして弱火で7分蒸す。冷めたら一口大に切る。

カリカリ田作り

【材 料】 4人分

ごまめ	30g	
レーズン	大さじ2	
くるみ	大さじ3	
ごま	少々	
A	┌ しょうゆ	大さじ1
	├ 酒	大さじ1
	└ 砂糖	大さじ1

【作 り 方】

- ①ごまめをからいりしバットに取り出す。
- ②フライパンをきれいにし、くるみを手で大きめに割って入れ、焦がさないように弱火で10分ほどからいりする。
- ③②に①を加え合わせたAを回して入れ、菜箸で混ぜながら弱火でたれを煮詰め、レーズンを加え、汁けがほとんどなくなるまでたれを絡める。
ごまめが折れないように混ぜる。
- ④バットに③を広げて冷まし上にいりごまをふる。

五色なます

【材 料】 4人分

大根	500g	A	[酢	大さじ5
人参	50g			砂糖	小さじ1
きゅうり	1本			みりん	大さじ1
干し椎茸	3枚			塩	
寿司あげ	2枚				
B			[酒	大さじ2
				薄口しょうゆ	小さじ1

【作 り 方】

- ①干し椎茸を戻し、寿司あげは熱湯をかけて油抜きしておく。
- ②大根、人参は皮をおき、千切りにし、きゅうりも同じように千切りする。
塩少々をふって塩もみし水気をしぼる。
- ③椎茸、あぶらげも千切りにして、B（酒大さじ2 薄口しょうゆ小さじ1）
でいりつけ、冷ましておく。
- ④Aを小鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火からおろし冷ましておく。
- ⑤野菜の入ったボールに椎茸と油揚げを加え、④の甘酢を注ぎ全体を混ぜる。

栗きんとん

【材 料】

さつまいも	400～450g
くちなしの実	2個
栗の甘露煮	200g
A { 水と甘煮汁	1カップ
{ 砂糖	80g
B { みりん	大さじ2
{ 塩	小さじ1/4
{ レモン汁	大さじ1

【作 り 方】

- ①さつまいもは厚めに皮をむき、2～3 cm厚さに切り水にさらす。
- ②鍋に①を入れ水をひたひたに入れ、火にかけて沸騰させ1分したらざるにあける。
- ③鍋に戻し、クチナシ(包丁で切れ目を入れる)を入れてたっぷりの水を加え、やわらかくする(15分～20分)
- ④ざるにとり、鍋に戻し乾煎りし、熱いうちに裏ごしする。
- ⑤Aの砂糖、甘煮汁、水を煮立て④を加えて練り上げる。Bのレモン、みりん、塩を加え再びねり、粗熱が取れたら栗の甘露煮を小さく切って加える。

鶏肉の八幡巻

【材 料】 12～16切れ

鶏胸肉 2枚 (1枚から6～8切れ)

ごぼう 1本

人参 1本

インゲン 8本

海苔 2枚

A { しょうゆ 50cc
酒 50cc
酢 50cc
水 100cc
砂糖 大さじ3

B { だし汁 120cc
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2

【作 り 方】

- ①ごぼう、人参は12cm長さの拍子切りにする。
- ②Bを鍋に入れてごぼうを弱火で5分煮て、人参を入れ5分煮る。
次にインゲンを入れ2分ほどで火を止める。
- ③鶏肉は身の厚い部分に包丁を入れて開き、厚さを均一にし皮と余分な脂肪を取り除く。
- ④ラップを敷き上に鶏肉を置き、四角になるようにたたいて成型する。
- ⑤軽く塩、胡椒をして海苔を置く。粗熱をとったごぼう、人参、インゲンを中央に置き、海苔巻きの要領でクルクル巻き、タコ糸で巻き形を整える
- ⑥Aの調味料を鍋に入れ沸騰したら、⑥を入れ中火で15分煮て火を止め、そのまま味をしみこませる。

かんたん赤飯

【材 料】 4人分

うるち米	2合
もち米	1合
ささげまたは小豆	1/2カップ
豆のゆで汁	540cc
黒ごま	
塩	

【作 り 方】

- ①豆は軽く洗い、たっぷりの水（1Lくらい）で30分ほどゆでる。
（豆がやや固いくらいで火を止めてください）
- ②①をゆで汁と豆に分ける。豆はざるにあけ、水切りしておく。
- ③米を洗い、水切をしておく。②のゆで汁と豆を加え、炊飯器で炊く。