

小松菜のからし和え

材料)

小松菜 1 ワ 200g

だし大さじ 2

粉がらし小さじ 1

ぬるま湯（手で触れるくらいの熱さ） 小さじ 2

A=薄口醤油小さじ 2、みりん小さじ 1

鰹節（トッピングする用） 適量

作り方)

1. ボウルに粉がらしを入れ、ぬるま湯を注いで混ぜ、ラップをして 5 分ほど置く。だしを少しずつ注ぎながら馴染ませ、A を加えてよく混ぜる。
2. 小松菜は熱湯で茹で、水にさらしてギュッと絞り、バットに並べて 1 を全体にかけ、10 分ほど置く。
3. 食べる時に 3cm の長さに切り分け、器に盛り、汁を注ぎ、鰹節を添える。

お一人暮らしの方でも、たっぷり作って、毎晩のメインディッシュに添えて召し上がってください。



<https://gokan-shokuraku.com/90467on>

ゆずゼリー

材料)

黄ゆず 2個 200g ほど

粉ゼラチン 2.5g (小さじ1) 大さじ1の水でふやかす

水 125cc

グラニュー糖 35g

コアントロー大さじ1 (なくても良い)

作り方)

- 1, ゆずのへたの部分を 3:7 の割合で切り落としてゆず釜を作る。果肉をスプーンでくり抜き、ボウルに入れて絞って果肉、果皮ごと押しつけて果汁を出す。蓋の種は取り除いておく。
- 2, 鍋に水とグラニュー糖を入れて火にかけ、溶けたら火を止めて、水でふやかしたゼラチンを溶かして混ぜ、1、コアントローを加えて混ぜ合わせ、ザルでこして軽く絞り、ボウルに移す。
- 3, ボウルを氷水に当てて混ぜ、きっちり冷めてとろみが軽かついたらゆず釜に注いで冷蔵庫で冷やして固める。
- 4, 食べるときに蓋を添え、軽く絞る。

ゆり根と五目つくねの煮物

材料)

ゆり根 10 枚ほど

昆布だし (鍋に昆布 3g、水 250cc を入れて 30 分ほど戻す)

A=みりん、薄口醤油各小さじ 1

鶏胸ミンチ 200g

B=日本酒大さじ 2、片栗粉小さじ 2、塩ひとつまみ

おろし生姜 5g

干し椎茸 1 個 5g ほど (100cc の水で戻す) ※水 70cc を追加してください。

にんじん 30g

C=みりん大さじ 1、薄口醤油小さじ 1/2~ (調節してください)

三つ葉 適量 3cm の長さに切る

作り方)

1, 鍋に干し椎茸の戻し汁を注ぎ、干し椎茸は石突きを外して荒いみじん切りに、人参は皮ごと荒いみじん切りにしてそれぞれ鍋に入れ、Aを入れて火にかけて、沸騰したら火を弱めて、ある程度汁がなくなるまで煮詰めて火を止め、冷ます。

2, ミンチが入ったボウルに B を加えてよく混ぜ、粘りが出たら冷めた 1 を加えて、全体が混ざったら食べやすい大きさに 8 等分に丸める。

3, 昆布だしが入った鍋を火にかける。沸騰寸前でお昆布を引き上げ、C を注いでゆり根、2 を入れ、火を弱めて静かに 5 分ほど煮る。途中、アクを引く。

4, 火を止め、三つ葉を加えて余熱で火を通し、器に盛り、汁を張る。

柿と舞茸のフリット

材料)

柿 1 個

舞茸 50g

餅粉 50g

A=水 55cc、重曹耳かき 2 杯ほど もしくは炭酸水 55cc のどちらか。

薄口醤油 小さじ 1/2

いりごま 小さじ 1/2

揚げ油 適量

作り方)

- 1, 柿は皮をむいて 8 等分に切る。舞茸は食べやすい大きさに手で裂く。
- 2, 計量カップに A、薄口醤油を入れて混ぜ合わせる。
- 3, ボウルに餅粉、2、いりごまを入れてよく混ぜる。
- 4, 1 を 3 に絡めるようにつけ、170 度に熱した油でこんがり揚げると揚げる。

お菜っ葉の餡かけ茶碗蒸し

材料) 2 個分

卵 1 個 M サイズ

A=だし 180cc、薄口醤油小さじ 1

B=だし 200cc、薄口醤油小さじ 1

水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ 3 (10g ほど) だし小さじ 3 ほどで伸ばす)

ほうれん草 1-2 本 25g ほど

むね肉ミンチ 30g

おろし生姜適量 10g

作り方)

1, 蒸し器は強火にかける。ボウルに卵を入れて泡立てないように混ぜ、A をくわえて混ぜ、茶碗 2 つに均等に注いでラップで覆い、蒸気のたった蒸し器に入れ、2 分間強火で蒸す。火を弱火に近い中火で 8 分ほど蒸す。

2, ほうれん草をたっぷりの熱湯で茹で、水にさらしてギュッと絞り、1cm の長さに切る。

3, お鍋に B、ミンチを入れてよく混ぜてから火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつけ、火を止めて 2 を入れてざっくりと混ぜる。

4, 1 に 3 をかけ、おろし生姜を添える。