



<https://gokan-shokuraku.com/84642on>

かやくご飯

材料) 作りやすい分量

白米 2 合 水で洗ってザルにあげ、水けを切っておく。

金時人参 20 g

ごぼう 20g

油揚げ 15g

鶏肉 100g

板こんにゃく 50 g アク抜きこんにゃくを使用しましたがなければ熱湯で 5 分茹でてください。

椎茸 1 個

切り干し大根 5g (100cc の水で戻す。)

生姜みじんぎり 5g

A=だし 400cc、薄口醤油・日本酒各大匙 2

青みのもの適量 (芹、九条ネギや小ネギなどお好みのもの)

作り方)

1. 切り干し大根はボウルに入れ、水を注いで 10 分ほど置いて戻します。人参は皮付きのままあられ切り、ごぼうもあられ切りにする。板こんにゃくは一度熱湯でサッと湯がいてあられ切りにする。椎茸は軸を取り、あられ切りにする。しょうがは皮を剥き、みじんぎりにする。切り干し大根はギュッと絞り、細かく刻む。絞り汁は置いておく。油揚げは厚みを半分に裂き、みじんぎりにする。鶏肉は 1cm のさいの目に切る。
2. 計量カップに切り干し大根の戻し汁、調味料を入れ、メモリのところまでだしを注ぐ。炊飯器の場合は白米、調味料、戻し汁の順に入れ、最後にメモリのところまでだしを注ぎ、1 を広げるように加えて炊く。
3. 炊いたら混ぜて器に盛り付け、刻んだ芹や青みのものを添える。

【ご用意いただきたいもの】

- ・白米 2 合
- ・板こんにゃく
- ・椎茸
- ・鶏肉

【お送りするもの】

- ・金時人参
- ・ごぼう
- ・油揚げ
- ・切り干し大根
- ・九条ネギ

※基本的な調味料、粉類、だし、薬味類はご用意いただきますようお願い致します。

ふろふき大根

材料) 2人分

大根 300g (皮を剥いて正味 200g)

昆布 1枚 (10cm×5cm) 7g

油揚げ 30g 食べやすい大きさに切る。

白味噌 35g

八丁味噌 15g

A=日本酒大さじ 2、砂糖・みりん各小さじ 1/2

B=だし 200cc、薄口醤油・みりん各小さじ 1

皮付きの生姜 15g

青菜 (壬生菜、水菜、菊菜、小松菜などお好みのもの) 適量

作り方)

1. 蒸し器を火にかけ、沸騰したら青菜をさっと茹で、冷水にさらしてぎゅっと絞りと絞り、3cmの長さに切る。
2. 大根は2cmの厚さに輪切りにし、皮を厚めに剥き、十字に切り込みを入れる。
3. 深めの容器にお昆布を敷き、その上に1を置いて蒸し器で強火で15分ほど蒸す。
4. 鍋に白味噌と八丁味噌を入れてよく混ぜ、均一に混ぜたらAを加えてよく混ぜ、火にかける。よく混ぜ、ふつふつとして味噌に艶が出たら火を止め、生姜を皮付きのままおろして搾り汁を加えて良く混ぜる。
5. 大根に火が通ったらBを注いで油揚げを入れて5分ほど蒸し、器に盛り付け、青菜添え、上から汁を軽くかけ、3を塗る。

青菜は彩りに少し添える程度あれば充分です。菊菜和えの一部をお使いください。

【ご用意いただきたいもの】

- ・大根
- ・昆布

【お送りするもの】

- ・油揚げ
- ・白味噌
- ・八丁味噌
- ・菊菜 (菊菜和えの残り)

※基本的な調味料、粉類、だし、薬味類はご用意いただきますようお願い致します。

金時人参の菊菜和え

材料) 作りやすい分量

ごぼう 50g

金時人参 100g

無糖のピーナッツペーストもしくはねり胡麻が大きじ 2

A=薄口醤油大匙 1、砂糖小さじ 1

だし大きじ 2

蕎麦の実大きじ 1

菊菜 30g 2本ほど

作り方)

1. 蕎麦の実は鍋に入れ、かぶる程度の水を注いで火にかけ、沸騰したら火を弱めて柔らかくなるまで 20 分ほどゆで、ザルにあげて水気を切る。菊菜は熱湯でさっと茹で、水にさらしてぎゅっと水気を絞り、細かく刻む。
2. 金時人参は皮付きのまま 3mm 幅の棒切りにする。ごぼうは金時人参よりやや細めの 2mm 幅ほどの棒切りにする。
3. たっぷりの水、2 を入れて火にかけ、沸騰したらそのまま 2 分ほど茹で、歯応えよく茹でてザルにあげる。
4. ボウルにピーナッツペーストを入れて柔らかくし、A を加えてよく混ぜ、だしを少しずつ加えて乳化させ、菊菜を加えて混ぜ、これを衣とする。
5. 3、蕎麦の実を加えてよく和える。

【ご用意いただきたいもの】

・ねりごま

または無糖ピーナッツペースト

【お送りするもの】

・ごぼう

・金時人参

・蕎麦の実

・菊菜（風呂吹きにも一部使います。）

※基本的な調味料、粉類、だし、薬味類はご用意いただきますようお願い致します。

白菜と短冊野菜、鰯の酒粕汁

材料)

ぶり 1 枚 100g 2 等分に切る。

白菜 2 枚

大根 200g

金時人参 30g

だし 600cc

酒粕 45g

油揚げ 30g

A=味噌・白味噌各大さじ 1

九条ネギ小口切り 適量

七味 適量 (お好みで)

作り方)

1. 大根と金時人参は皮を剥いて短冊切りにする。油揚げは 3cm ほどの長さの千切りにする。
2. 鍋に大根と人参、油揚げを入れて出汁を張り、火にかけて、沸騰したら 10 分ほど中火に近い弱火で煮る。
3. 煮ている間に白菜は葉と芯に分け、適当な大きさに切る。ぶりは軽く塩 (分量外) をふり、魚焼きグリルで両面こんがり焼く。
4. 2 の火を止め、A を入れて味付けし、酒粕を溶き入れる。
5. 食べる直前に再び火をかけ、ぶりと白菜を入れ、白菜がシャキシャキ目に火が通ったら器に盛り付け、九条ネギを添えて、七味を振る。

【ご用意いただきたいもの】

- ・白菜
- ・大根
- ・鰯

【お送りするもの】

- ・金時人参
- ・酒粕
- ・油揚げ
- ・白味噌
- ・九条ネギ

※基本的な調味料、粉類、だし、薬味類はご用意いただきますようお願い致します。

若どりと冬野菜のあんかけ

鶏もも肉 200g

下味（塩を1つまみほどと日本酒大さじ1ほど）

片栗粉小さじ2

白菜1枚

椎茸1個

九条ネギ1本

金時人参 10g

サラダ油大さじ1

だし 400cc

A=薄口醤油・日本酒各大さじ1

おろし生姜適量

水溶き片栗粉（片栗粉を同量の水で溶く。）当日片栗粉大さじ2強使いました。
作り方）

1. 白菜は葉、芯どちらも一口大に切る。椎茸は軸を取り、4等分に切る。金時人参は3cmの極薄い短冊切りにする。九条ネギは根本から半分までを斜め1cmの幅に切る。残りは小口切りにする。鶏もも肉は1口大の大きさに切り、塩、日本酒を加えてざっくり混ぜ、片栗粉を薄くまぶす。
2. フライパンにサラダ油を注いで火にかけて、鶏肉を両面こんがり焼く。
3. お鍋にだし、金時人参を入れて火にかけて、温まったら鶏肉、白菜、椎茸を入れて鶏肉に火が通るまで1分ほど煮る。
4. 水溶き片栗粉を注ぎ入れ、よくお玉で混ぜ、好みの硬さになったら斜めの九条ネギを入れてざっくりと混ぜ火を止め、器に盛り、小口ねぎ、おろし生姜を添える。

【ご用意いただきたいもの】

- ・白菜
- ・椎茸
- ・鶏もも肉

【お送りするもの】

- ・九条ネギ
- ・金時人参

※基本的な調味料、粉類、だし、薬味類はご用意いただきますようお願い致します。