

ヤングコーンと新生姜、鶏肉のご飯



材料)

ヤングコーン約8本 (80g)

新生姜 約20g

鶏もも肉100g

白米 2合315g といで吸水させておく

A=薄口醤油・日本酒各大さじ 1 と 1/2、塩小さじひとつまみ

だし適量

作り方)

1. ヤングコーンは縦半分に切って端から 1 cm幅に切る。新生姜は皮付きのまま2.5cmの千切りにする。鶏肉は1.5cmの角切りにする。
2. 土鍋の場合：計量カップにAを入れ、400mlの目盛りまで出汁を注いでよく混ぜ、調味液を作る。土鍋に白米を入れ調味液を注ぎ、1の具を加えて平らにならし、蓋をして炊く。
中火にかけ、穴から蒸気が激しく吹いてきたら、火を弱め、6分※ほど加熱してから火を止める。蓋をしたまま5分ほど蒸らしてから混ぜる。
炊飯器の場合：炊飯器に白米を入れ、Aを入れ炊飯器の目盛りのところまで出汁を注いでよく混ぜ、1の具を加えて平らにならし、蓋をして炊く。
3. お茶碗に盛り、お好みで黒胡椒を振る。

※お使いの土鍋に寄って加熱時間が違います。

ご自宅で白米を土鍋で炊かれているのと同じように火加減や加熱時間を調節してください。

山椒のポテトサラダ

材料) 作りやすい分量

男爵 約400g

にんにく1かけ

山椒の実の水煮 小さじ2ほど

塩小さじ1/2 (男爵を茹でる用)

きゅうり1本

塩小さじ1/2(きゅうりの塩もみ用)

ヨーグルト無糖1カップ (100g)

オリーブオイル大さじ1

作り方)

1. 男爵と皮をむいたにんにくを鍋に入れ、かぶる程度の水を張り、塩を加えて火にかける。
2. きゅうりは小口切りにし、塩をまぶしてしんなりさせる。
3. ボウルにヨーグルト、オリーブオイル、山椒、塩 (ひとつまみほど・分量外) を加えて混ぜ、タレとする。
4. 1に火が通ったらお湯を捨て、皮を剥いてマッシャーなどで潰す。
5. 3に水気を絞った2、4を加えてよく混ぜ、器に盛る。

賀茂茄子と山椒、牛肉の煮物

材料)

賀茂茄子1個

牛肉細切れ200g

新生姜10g

山椒の実小さじ2ほど

だし200cc

A=薄口醤油・みりん各大さじ1/2

サラダ油適量

片栗粉適量（同量～の水で溶く）

作り方)

1. 賀茂茄子はへたを切り、8等分のくし切りにする。
2. フライパンにサラダ油を注いで熱し、両面こんがり火を通す。火が通ったら取り出し、お皿に並べる。
3. 新生姜は皮ごと千切りにする。
4. 2の空いたところに、牛肉を入れて炒め、火が通ったら、だし、Aを注ぎ、山椒、3を入れ、片栗粉でとろみをつける。
5. 2にたっぷり4をかける。