おかひじきと湯葉のナムル

材料）２人分
おかひじき１パック（70g）
乾燥湯葉10g
だし大さじ２
塩ひとつまみ
ごま油大さじ１

作り方）

1. 乾燥湯葉はぬるま湯に浸けて10分ほど置き、戻ったら水気をギュッと絞る。おかひじきは根本3cmを切り除き、残りを3cmの長さに切り、熱湯で30〜40秒ほどサッと茹で、ザルにあげる。うちわで冷めるまであおぐ。もしくは風通しの良いところに置いておく。
2. ボウルにだし、塩を入れてよく混ぜて溶かし、ごま油を注いでよく混ぜる。
3. ２に１にを加え、優しく和えて器に盛る。

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
黒胡椒（お好みで）

作り方）
1. ヤングコーンは縦半分に切って端から１cm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。

白味噌の冷たいお汁

材料）
だし200cc
オクラ２本
ミョウガ1個
白味噌大さじ１
米酢小さじ１
新生姜おろし適量　10g

作り方）
1. 鍋にだしを入れて火にかける。
2. オクラはヘタを取って小口切りにし、1が沸騰したら加え、火を止め、白味噌を溶き入れる。ボウルなどに入れて冷ます。
3. ミョウガを小口切りにして２に加え米酢を注いで混ぜ、冷蔵庫でキリッと冷やす。
4. お椀に盛り付け、おろし生姜を添える。

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にたっぷりと４をかける。