



## ぎんなんしゅうまい

材料) 10個分

豚のひき肉100g

玉ねぎ 1/2個100g 微塵切り

片栗粉大さじ2

A=みりん大さじ1/2、濃口醤油・ごま油各小さじ1、塩ひとつまみ

しゅうまいの皮10枚

ぎんなん10個 殻を破り、薄皮を剥く。

キャベツの外皮もしくはクッキングペーパー適量

からし適量

濃口醤油適量

作り方)

1. ぎんなんの殻をトンカチや専用の割りハサミなどで割り、たっぷりの熱湯で3-4分茹で、水にさらして薄皮を剥く。
2. 玉ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、片栗粉をまぶしてよく混ぜる。
3. ボウルに豚のひき肉、Aを入れて粘りが出るまで練り、2を少しずつ加えてまとめ、8~10等分にする。
4. しゅうまいの皮の中心に3を置き、皮の周りを寄せてひとまとめにし、ぎんなんを深めに埋め、安定させるために底を平らにする。
5. 蒸し器にキャベツの葉かクッキングペーパーを敷き、3を乗せて蓋を閉め、10分ほど蒸す。
6. お皿に盛り付け、お好みで辛子醤油をつけていただく。

2人で10個もあれば十分な量です。皮が余りますので、分量を倍にしてお作りになっても良いですし、皮を冷凍なさっても良いでしょう。

## さんま炊き込みご飯

材料) 作りやすい分量

塩さんま 1尾

生姜千切り 15g

舞茸 50g

日本酒 大さじ 1

白米 2合 315g

水 適量

昆布 5gほど

ゆずの皮

作り方)

1. 塩さんまは魚焼きグリルや金網などで片面だけこんがりとし、焼き頭を取ってお尻より尻尾よりに切りこみを入れ、尻尾を取る。
2. 炊飯器や土鍋に白米、昆布を入れる。炊飯器の場合は日本酒を入れ、2合のメモリのところまで水を注ぐ。土鍋や蓋つきのお鍋の場合は計量カップに日本酒を入れ、400ccのメモリのところまで水を注いで土鍋に注ぐ。
3. 1、生姜の千切り、舞茸をほぐして入れ、蓋をして炊く。土鍋は中火にかけ、沸騰したら火を弱め、6分～加熱し、火を止めて10分ほど蒸らす。（土鍋によって加熱の時間が違いますのでお確かめ下さい。）
4. 蓋を取り、さんまの骨を外して鍋に戻し、よく混ぜ、お茶碗に盛り、ゆずの果汁を絞るか、黄色い皮の部分を削ってふりかける。

## 昆布締めとポン酢

材料) 2人分

昆布適量10gほど 約10cm長さのもの2枚

お好みの魚のお刺身100gほど サクでも切り身でも可

青みのもの(小口ネギ、貝割れ大根やリーフレタスなど、青みのもの) 適量  
大根おろし200gほど

A=濃口醤油50cc、米酢大さじ2、みりん大さじ1

ゆずの果汁大さじ1

鰹節3g

昆布2g

作り方)

1. キッチンペーパーを日本酒で軽く濡らし、昆布の表面を撫でて汚れを取る。
2. 魚を食べやすい大きさに切り、1の表面に並べ、もう一枚の昆布で挟み、ラップでしっかり包んで冷蔵庫に入れて半日以上かけて締める。
3. ポン酢を作る。計量カップにAの材料を入れ、ゆずの果汁を絞って加え、鰹節、昆布を入れて冷蔵庫で半日以上置く。茶漉しや網などで漉して保存容器に入れ、冷蔵庫で保管する。
4. 2の昆布をめくり、お皿に盛り付け、大根おろしを添え、3をかけ、青みのものを添える。

## 豆豉ソース

材料)

油揚げ 20g

舞茸 50g

サラダ油 適量

豚ひき肉 50g

豆豉 小さじ 1 ほど 約 5g

水溶き片栗粉 (水50cc、片栗粉小さじ1/2 合わせておく。)

濃口醤油 小さじ 1

おろし生姜 適量

一味 適量

小口ネギ 適量 (万能ネギ、青ネギ、細ねぎなど)

日本酒 大さじ 1

作り方)

1. フライパンにサラダ油小さじ1を注いで舞茸をほぐして入れ、絡めてから火にかける。油揚げを食べやすい大きさに切って空いたところに置き、こんがりするまで焼き、舞茸とお揚げさんをお皿に盛り付ける。
2. 空いたフライパンにサラダ油大さじ1を注ぎ、豚ひき肉を入れて炒める。半分ほど火が通ったら火を止めて日本酒を注ぎ、ひき肉をほぐすように混ぜ、豆豉を入れて水溶き片栗粉を少しずつ注いで木べらでこそげるように混ぜてとろみをつけ、仕上げに風味付けに濃口醤油を注いで混ぜ、1の全体にかける。
3. おろし生姜、小口ネギ、一味を飾る。

## 蓮根とちりめんじゃこのチジミ

レンコン 1節 250gほど

ちりめんじゃこ大さじ1

片栗粉大さじ3-4

ごま油大さじ1

ポン酢 もしくは醤油と米酢1:1

いりごま適量

小口ネギ適量

一味適量

### 作り方)

1. レンコンは皮を剥き、200gほどはおろす。残りは薄切りにする。(大きければちょう切りにすると良い。)
2. おろしたレンコンに片栗粉を入れ、よく混ぜる。フライパンにごま油を注いで火にかけ、流し込んで丸くまとめ、ちりめんじゃこをまぶし、その上に1のレンコンの薄切りを重ねるように並べ、蓋をして4分ほど焼く。
3. 蓋を開け、余分な油をペーパータオルなどで吸い取り、クッキングシートで覆ってお皿やまな板、落とし蓋など平たいものをかぶせてひっくり返し、蓋をしてもう片面もこんがりするまで4分を目安に焼く。
4. 蓋を取り、お皿をかぶせてひっくり返す。小皿にポン酢、いりごま、小口ネギ、一味を加える。熱いうちにポン酢タレに絡ませていただく。