

## 金時人参と牛肉のきんぴら



材料) 2人分

金時人参100g

牛肉ロース細切れ100g

濃口醤油・日本酒・みりん各大さじ1、砂糖小さじ1

生姜千切り5g

鷹の爪適量

いりごま小さじ1

作り方)

1. 金時人参はピーラーなどで皮を剥き、千切りにする。牛肉の細切れは荒めに切る。
2. フライパンに牛肉を入れて炒め、脂が出て半分ほど火が通ったら金時人参を加えて炒める。
3. 全体に火が通ったら生姜、お好みで鷹の爪を加えて混ぜ、中心を開けて日本酒、みりん、濃口醤油の順に注いで絡め、砂糖を入れて水分がある程度飛ぶまで加熱し、火を止める。
4. いりごまを振り、器に盛り付ける。

## 茶碗蒸し

材料) 2人分

卵1個

だし180cc

薄口醤油小さじ1

ゆり根4枚ほど

三つ葉 適量

鶏肉（もも、むね肉お好みのもの）適量

生麩2枚分

作り方)

1. 蒸し器を火にかけ、湯気を立たせておく。ゆり根を5分ほど蒸して容器に入れる。ゆり根が大きければ半分に切ると良い。
2. 三つ葉を2cmの長さに切る。鶏肉は2cm角に切る。生麩は1cm幅に切る。それぞれ1に入れる。
3. ボウルに卵を割り入れて泡立てないようによくほぐし、だし、薄口醤油を加えて混ぜ、一度濾してから2に注ぎ、蓋やラップをして蒸し器に入れ、中火に近い弱火で（蒸気が立った状態）12分を目安に蒸す。

## 聖護院大根とお揚げさんのたいたん

材料) 作りやすい分量

聖護院大根1個 約800g

お揚げさん40g

だし (出汁500ccを注ぎ、かぶる程度の水800ccを足すと良い。)

薄口醤油大さじ 1

日本酒大さじ 1

柚子の皮適量

作り方)

1. 丸大根はヘタをきっちりと切り取り、縦に4等分のくし切りにし、厚く皮を剥く。食べやすい大きさにさらに半分に切っても良い。
2. 鍋に1、だし、かぶる程度の水、日本酒を注いで火にかけ、沸騰したら火を弱めて20分ほど煮る。途中、アクを引く。
3. 薄口醤油を注ぎ、お揚げさんを加えてさらに15分ほど煮る。
4. とろりとして火が通ったら一旦火を止め、そのまま冷まして味を含める。
5. 食べるときに火にかけ、沸騰したらお皿に盛り付け、汁を張り、好みに柚子の皮を削って散らす。

## おつまみ海老芋

材料) 2人分

海老芋1個 約200g

だし約200cc

砂糖大さじ2

日本酒大さじ1

薄口醤油小さじ1

揚げ油適量

作り方)

1. 海老芋はよく洗い、天地を切り落として縦半分に切り、さらに縦に3-4等分のくし切りにする。
2. 鍋に1を入れ、ひたひたのだし、砂糖、日本酒を入れて火にかけ、沸騰したらアクをひき、火を弱めて7分ほど煮る。途中、焦げないように鍋を揺すったりしながら火を通す。
3. 煮汁が少なくなってきたら薄口醤油を加え、煮汁がこってりして水分が飛んだら火を止め、冷ます。
4. 揚げ油を熱し、180度の揚げ油でからりとするまで揚げ、こんがりしたらバットに移し、油を切り、お皿に盛る。

## 紅鮭とゆり根の炊き込みごはん

材料)

紅鮭 1切れ90g

ゆり根 1株100gほど

お米 2合315g

昆布水 水450cc 昆布5g (30分ほど浸ける)

日本酒 大さじ 1

三つ葉 適量

いりごま 適量

作り方)

1. ゆり根は一枚ずつ根っこから外し、水洗いをしてざるに上げる。黒いところや気になるところは包丁で削ぐ。
2. 土鍋や炊飯器に研いで吸水したお米を入れます。昆布水と日本酒を注ぎ、ゆり根を入れて平らにし、蓋をして炊く。  
※土鍋は中火にかけ、沸騰したら火を弱め、6分程加熱し、火を止めて5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。)
3. 紅鮭は日本酒大さじ 1 程 (分量外) を全体にかけ、魚焼きグリルや金網などで両面こんがり焼き、スプーンなどでほぐす。  
三つ葉は 2 cm の長さに切る。
4. 炊けたら 5 分ほど蒸らす。蓋を開けてざっくりと混ぜ、昆布を取り除き、3 を加えて手早く蓋を閉め、1 分ほど蒸らす。
5. 蓋を開け、お茶碗によそい、お好みでいりごまを振る。