

## かぶとごぼ天と厚揚げのたいたん

材料) 2人分

かぶ2-3個300g

ごぼう天4本

厚揚げ 1 個100g

だし500cc

日本酒大さじ1

薄口醤油大さじ1



作り方)

1. かぶは厚く皮を剥き、食べやすい大きさに切る。鍋に入れ、かぶる程度のだし500cc、日本酒を注いでごぼ天を入れ、火にかける。沸騰したら火を弱めて5分ほど煮る。
2. 薄口醤油を注ぎ、具を脇に寄せ、空いたところに厚揚げを入れてさらに5分ほど煮て、味を見て整え、火を止めて冷めるまで置く。
3. 食べる際に温め直し、お椀に盛り付けてお汁を張り、お好みで柚子胡椒や溶き辛子などを添える。

## かぶと湯葉の中華風切り漬け

材料) 作りやすい分量

かぶの皮や葉など合わせて約200g

塩小さじ1/2

生湯葉1枚15g

花椒小さじ1/2

ごま油小さじ1

作り方)

1. かぶの皮や葉を細かく刻み、ボウルに入れる。
2. 塩をまぶしてしばらく置き、しんなりしたら手でよく揉んで、刻んだ湯葉、花椒を入れて混ぜ、ごま油を回しかけて和える。

## 豚肉と牛蒡の酒粕炒め

材料) 2人分

豚肉細切れ200g

細ごぼう50g

ごま油小さじ2

日本酒大さじ2

A=酒粕25g、濃口醤油大さじ1、みりん小さじ1、おろし生姜10g

九条ネギ1/2本

作り方)

1. ごぼうは縦半分に切り、さらに縦半分に切って3cm長さの棒切りにする。  
九条ネギは斜めに切る。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油を注いで火にかけ、ごぼうを炒める。油が回ったら豚肉を入れて炒め、8割方火が通ったら火を弱めて日本酒を注いで混ぜ、2を回しかけて手早く絡め、九条ネギを加えて火を止める。

## 自家製切り干し野菜とドライフルーツの胡麻酢和え

材料)

干し大根40g (大根約200gを干すと大体40gの干し大根になります。)

ドライフルーツ適量 いちじくだと1個、レーズンだと大さじ1強ほど

ねりごま大さじ2

A=薄口醤油・米酢各大さじ1/2

茹で汁大さじ1~

※切り干し野菜は、お好みで切ってお召し上がりください

作り方)

1. 鍋に水200cc (分量外) を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて干し大根と適当な大きさに切ったドライフルーツを入れて混ぜ、戻るまで置く。  
(レーズンや細かいドライフルーツの場合はそのままの大きさに大丈夫です。)
2. ボウルにねりごま、Aを入れてよく混ぜ、1の茹で汁を注いで乳化させる。
3. 冷めたら1をぎゅっと絞って加え、よく和える。

## 白菜の玉じめ

材料) 4人分

白菜200g

A=だし300cc、薄口醤油大さじ1

九条ネギ1/2本

水溶き片栗粉 片栗粉大さじ2 (同量の水で溶く)

卵 2個

作り方)

1. 白菜は一口大に切る。九条ネギは斜めに薄切りにする。卵は片口のボウルなどに割り解しておく。
2. 鍋に白菜、Aを入れて火にかけ、沸騰したらすぐに水溶き片栗粉でとろみをコッテリとつける。
3. 卵を一気に入れてしばらく置き、大きくお玉でざっくりと混ぜ、九条ネギを加えてざっくりと混ぜ、火を通し、お椀に盛る。