

春の煮物

材料)

若ごぼう1本

にんじん1本100g

鶏もも肉1/2枚 200g

赤こんにやく1/2枚 150g

だし500cc

A=砂糖・日本酒各大さじ1

薄口醤油大さじ2

みりん大さじ1

作り方)

1. 若ごぼうはごぼうの部分は斜め1cmに切る。人参は皮を剥き、3cmの長さに切りさらに縦に4等分～食べやすい太さに切る。赤こんにやくは熱湯で5分ほど茹で、切り込みを入れて手で裂く。
2. 鍋にごぼう、人参、赤こんにやくを入れてだしを張り、火にかける。沸騰したらあくを引き、火を中火に近い弱火にしてAを注ぎ15分ほど煮る。
3. 若ごぼうの葉を切り落とし、茎を3cmの長さに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
4. 2に3を入れ、薄口醤油とみりんを注いでさらに5分ほど煮る。火を止め、冷まして味を含める。食べる直前に温め直し、器に盛る。



豚バラ肉の香味焼き

材料)

豚バラ肉もしくは肩ロースなどお好みの部位 200g

紹興酒（もしくは日本酒） 小さじ1

A=濃口醤油大さじ1、みりん・紹興酒各小さじ2

生姜10g

にんにく 薄切り 1枚ほど（チューブでもOK)

青ネギ（万能ネギ、九条ネギなどお好みのもの） 1/4本

ザーサイ15g（塩漬けのものがベストですが、開けてすぐ食べられるものでも大丈夫です。）

作り方)

1. ザーサイは細かく刻み、塩漬けのもので辛ければ水にさらして塩分をほどよく抜き、ザルにあげて水気を切る。
2. 生姜は皮を剥いてみじん切りにする。豚肉は1cmほどの幅に切り、大きければさらに食べやすい大きさに切る。ポリ袋やボウルなどに紹興酒を注ぎ、生姜の皮を入れ、そこに豚肉を入れて10分ほど置いて馴染ませる。
3. にんにくはみじん切りに、ネギはみじん切りにする。片口のボウルなどにAを注ぎ、生姜、にんにく、ネギ、1を入れてよく混ぜ、タレとする。
4. フライパンを熱し、豚肉を重ねないように並べて焼く。もし脂の少ない豚肉の場合は少しだけサラダ油（分量外）を注いで焼くと良い。両面がこんがり焼けたら、（中が半生でも大丈夫です。）火を弱火にし、3を回しかけて絡め、煮汁がとろりとしたらお皿に盛る。

牛丼

材料) 2膳分

牛肉細切れ200g

A=だし100cc、酒50cc、みりん大さじ2、濃口醤油大さじ1

新玉ねぎ80g (動画ではマリネの残りで作ります。)

白ごはん2膳分

作り方)

1. 新玉ねぎは食べやすい大きさに切る。鍋にAを入れて火にかけ、新玉ねぎを入れる。しんなりしたら牛肉を少しずつほぐしながら入れて火を通す。
2. 火を弱めてアクを引きながら5分ほど煮る。軽く煮詰まり、全体が馴染んだら火を止める。
3. お茶碗にご飯をよそい、お好みでお汁を回しかけ、具を盛り付ける。そのままでも美味しいですがお好みで卵や七味を添えても。

新玉ねぎとスナックエンドウのマリネ

材料) 2人分

白ワイン100cc

水・米酢各70cc

砂糖15g

塩5g

昆布7g

新玉ねぎ2個

スナックエンドウ6個

鰹節適量

作り方)

1. スナックエンドウは筋を取り、たっぷりの熱湯で1分を目安に茹で、ザルにあげて冷まし、半分に切る。
2. 小鍋に水、白ワイン、米酢、砂糖、塩を入れる。
3. 新玉ねぎはよく洗ってくし切りにする。表面の皮を捨て、2~3枚目の玉ねぎは剥いて中心の部分のみを使う。根元をギリギリで落とし、2に入れる。2~3枚目の玉ねぎは別の料理に使うと良い。(3月は牛丼で使用しました。)
4. 火にかけて、沸騰直前で火を止め、昆布を入れて蓋をし、冷めるまで置く。
5. 冷めたら1を漬け込み、お好みで鷹の爪の輪切り(分量外)を入れ、1時間ほど冷蔵庫に入れてマリネする。
6. お皿に盛り付け、汁を張り、鰹節を振る。

芽キャベツとしらすのミモザサラダ

材料) 2人分

芽キャベツ 2個 50gほど

卵 1個

しらす 20g

柑橘 (せとかや小夏などお好みのもの) 1個

オリーブオイル 大さじ 1

米酢 小さじ 1

塩 ひとつまみ〜

胡椒 (お好みで)

作り方)

1. 卵はたっぷりの熱湯にお酢 (小さじ 1 ほど分量外) を注いで沸騰したら卵を入れて10分ほど煮る。殻を剥き、白身の部分だけ乱切りにしてボウルに入れる。
2. オリーブオイル、米酢、塩、お好みで胡椒を振ってよく混ぜ、ドレッシングとする。
3. 芽キャベツをくし切りにして金網や魚焼きグリル、フライパンなどで焦げ目がつくまで弱火でこんがり焼き、まだ少し硬さがあるくらいで2に加えて和える。
4. 柑橘は皮と薄皮を包丁で厚く剥いて皮に残った果汁 (小さじ 2〜) を絞り、果肉は食べやすい大きさに切って加え、和える。
5. しらすを加えて和え、卵黄をザルなどで漉して加えてざっくりと混ぜ、お皿に盛り、余った卵黄をかける。