

万願寺とうがらしの炊き込みご飯



材料) 作りやすい分量

万願寺とうがらし2本 約60g

油揚げ 30g

白米2合315g

だし適量

A=薄口醤油・日本酒各大さじ1と1/2

作り方)

1. 白米は水で研いでざるに30分ほど上げておく。
2. 万願寺とうがらしはヘタを取り、縦半分に切って中のワタとタネを取り除き、千切りにする。油揚げは2cmの長さの千切りにする。
3. 土鍋や炊飯器に1を入れ、Aを注いでメモリのところまでだしを注ぎ（土鍋の場合は計量カップにAを注ぎ、400ccのメモリのところまでだしを注ぐ）2を入れて蓋をし、炊く。
4. 蓋を開け、ざっくりと混ぜ、お椀に盛る。

※好みで新生姜30gを入れても良い。

ヤングコーンと塩豚の煮浸し

材料) 4人分

ヤングコーン (皮付き) 2本

豚肉細切れ100g

塩小さじ1/2

だし300cc

日本酒大きじ1

黒胡椒適量 (お好みで)

作り方)

1. 豚肉をポリ袋に入れ、塩を加えて袋の上からよく馴染ませ、口を縛って1時間ほど置く。そのまま冷蔵庫で3日ほど保存可能。
2. ヤングコーンの薄皮をめくり、実とひげを取り出す。さっと洗い、実は3cmの長さに食べやすい太さに切る。ひげは3cmの長さに切る。
3. 鍋にヤングコーンの実、だし、日本酒を入れて火にかけて、沸騰したら1とひげを入れ、一煮立ちさせる。
4. 味を見て足りなければ塩を加え、火を止め、お椀に盛り付け、お好みで黒胡椒を振る。

鶏の唐揚げ レモンソース

材料) 2人分

鶏もも肉1枚

A=日本酒大さじ1、塩小さじ2/3、黒胡椒適量

片栗粉適量

レモン汁大さじ1と1/2

みりん・濃口醤油各大さじ1

青ネギ1本分小口切り

おろし生姜小さじ1

炒りごま適量

揚げ油適量

作り方)

1. ボウルにAを入れてよく混ぜる。
2. 鶏もも肉は食べやすい大きさ（1個につき35gほど）に切り、1に入れてよく馴染ませ、10分ほど置く。
3. 別のボウルにレモン汁を搾り入れ、みりん、濃口醤油、青ネギ、おろし生姜、炒りごまを入れてよく混ぜる。
4. 2に片栗粉をまぶしてさらに10分ほど置く。
5. 180度の揚げ油で揚げる。
6. バットに移し、タレをかけるか、都度絡めるかして食べる。

梅和え

材料)

水茄子1個

梅肉10g梅干し大1個分ほど

A=みりん大さじ1、濃口醤油小さじ1/2、ワサビ適量

鰹節3g

作り方)

- 1.包丁で梅干しの果肉をたたき、梅肉とする。ボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ、鰹節を入れて馴染むまで混ぜる。
- 2.水茄子はヘタを取り、食べやすい大きさに割く。1に入れ、よく和える。