

■ 4人分

所要時間 30分

## 作り方

- ① こんにゃくは一口大にちぎり、3分ほどゆでる。  
にんじん・ごぼう・れんこん・里芋・たけのこは、  
一口大の乱切りにする。ごぼう・れんこん・里芋は、  
使う直前まで水にさらしておく。  
鶏肉は一口大に切り、酒を加えてもみ込んでおく。

- ② 鍋にごま油を熱し、①の材料を炒める。  
鶏肉の色が変わったらだし汁・砂糖・酒を加え、  
落し蓋をし、弱火で5分煮る。  
しょうゆ・みりんも加え、煮汁がほとんどなくなるまで、  
時々混ぜながら中火で煮る。途中、筋を取った絹さやを  
加えてサッと火を通し、取り出しておく。  
汁気がなくなれば器に盛り、絹さやを散らす。

## 基本の筑前煮

## 材 料

鶏もも肉(一口大)	200g
酒	大さじ1
板こんにゃく(ちぎる)	3/4枚
にんじん(乱切り)	1/2本
ごぼう・れんこん(乱切り)	各50g
里芋(乱切り)	2個
たけのこ水煮(乱切り)	60g
ごま油	大さじ1
だし汁又は水	240cc
砂糖	大さじ2
酒	大さじ4
しょうゆ	40cc
みりん	40cc
絹さや(筋をとる)	8枚

## Check Point

火の通りが同じになるよう、  
材料の大きさをそろえて  
切ります。  
熱々もおいしいですが、冷めると  
味が引き締まります。  
日持ち・冷蔵5日(目安)

## ほうれん草ときのこの焼き浸し

## 材 料

ほうれん草	1/2束(100g)
お好みのきのこ	100g
A だし汁	180cc
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	少々
ゆずの皮(お好みで)	適宜

## 作り方

- ① 耐熱容器にAを合わせ、レンジで1度沸騰させ、冷ましておく。  
② たっぶり熱湯で、ほうれん草を40秒ほど塩ゆでにする。  
すぐに冷水に取って水気を絞り、3~4cm幅に切る。  
魚焼きグリル・フライパン等で、食べやすく切ったきのこ焼いて火を通す。  
③ ①の中に②を入れて10分ほどおき、汁ごと器に盛り、柚子の皮を散らす。

## Check Point

焦げ目をつけるように  
焼いて、浸す事で味がしみます。  
きのこの焼きすぎ注意!

■ 4人分

所要時間 20分



■ 4人分

所要時間 20分

## 海老の湯葉巻き揚げ

## 材 料

湯葉	2枚
むきえび(冷凍)	140g
B	しょうが(みじん切り) 1/2片
	ねぎ (みじん切り) 6cm
	卵黄 1個
	片栗粉 大さじ2
	塩 小さじ1/4
	こしょう・味の素 各少々

## 【衣】

	卵白	1個分
	片栗粉	大さじ2
	水	大さじ1
	酢・しょうゆ	2:1

## Check Point

簡単にできる、高級料理です♪  
巻いて揚げる前に冷凍も出来ます。  
春巻きの皮でも作れますよ。

## 作り方

- ① 乾燥湯葉の場合は、ぬれブキンに10分位はさんで戻し、1枚を4等分に切る。
- ② えびは背わたを取り除いて細かく刻み、ボウルに入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 湯葉の上全体に薄く片栗粉をふりかけ、手前に②をのせて巻く。  
よく混ぜ合わせた【衣】を手で全体につけ、170℃位の油で3分程度揚げる。  
酢醤油につけて頂く。

## 鮭のかす汁

## 材 料

大根(いちょう切り)	100g
にんじん(いちょう切り)	40g
水	600cc
煮干し粉末	小さじ2
塩鮭(一口大に切る)	1切れ
板こんにやく(ちぎる→塩もみ)	1/4枚
酒かす	60g
味噌	20g位
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
ねぎ(小口切り)	適量

## 作り方

- ① 鍋にだし汁と大根・にんじんを入れて火にかける。  
煮立ったら5~6分、弱火で野菜に火を通す。  
鮭・塩もみしたこんにやくも加え、4分くらい煮て火を通す。
- ② 酒かすを耐熱容器に入れてラップをし、レンジで10~20秒加熱する。①のだし汁少量と味噌・酒かすを加え、良く混ぜ合わせる。  
再びなべに戻し、しょうゆ・みりんを加えて味を調える。  
お椀に注ぎ、ねぎの小口切りを散らし、お好みでごま油少々加える。

■ 4人分



所要時間 15分

## Check Point

酒粕はお好みで増減してください。  
酒粕のアルコールは完全になくならないので、お子様・妊婦さんは少し注意が必要です。