

■ 4人分



所要時間 60分

作り方

- ① 大根は皮を厚めにむき、2cm幅の半月切りにする。
鍋にたっぷりの水と大根を入れて火にかけ、
煮立ってから20分位ゆでる。(電子レンジの場合は、ラップをして600wで10分位加熱する。)
- ② ぶりは食べやすい大きさに切り、熱湯にサッと通して(霜降り)すぐ水にとり、
血やウロコなどを手で洗い落とす。
- ③ 鍋にぶり・大根と分量の水を入れて火にかけ、煮立ったらアクをとる。
砂糖・酒を加え、落し蓋をして中火で10分ほど煮る。
しょうゆ・みりんを加え、煮汁が1/3程度になるまで
中火弱で20～25分煮る。器に盛り付け、しょうがをのせる。

ぶり大根

材 料

大根	500g
ぶりのあら、かま、切り身	400g
しょうが(千切り)	1片(10g)

【煮汁】

水	450cc
砂糖	大さじ2
酒	50cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2

Check Point

大根は厚めに皮をむいて、
輪切りで冷凍すれば、
下ゆでも不要！！
便利です。

めった汁(豚汁の金沢版)

材 料

豚肉薄切り	100g
さつま芋(いちょう切り)	小1本
じゃがいも(いちょう切り)	小1個
にんじん(いちょう切り)	40g
ごぼう(ささがき)	40g
こんにゃく(短冊切り)	1/3枚
ねぎ(5mm幅の斜め切り)	1/2本
サラダ油	大さじ1
だし汁又は水	800cc
味噌	45g
一味唐辛子	お好みで少々

■ 4人分



所要時間 20分

作り方

- ① こんにゃくは短冊に切り、3分位ゆでてアクを抜いておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ねぎ以外の材料をさっと炒める。
だし汁を加え、煮立ったらアクを取り除いて弱火でコトコト煮る。
材料が柔らかくなったら、ねぎを加えて1～2分煮、火を止めてから
味噌を溶き入れる。お好みで一味・七味唐辛子をかける。

Check Point

野菜などをたくさん
入れたら、だし汁を
使わなくても十分
おいしくいただけます♪



■ 4人分

作業時間 90分

ぜんざい～小豆のゆで方～

材 料	
小豆（さっと洗う）	100g
水	800cc
砂糖	60g～100g
塩	ひとつまみ～
餅	2個

作り方

- 鍋に小豆とたっぷりの水を入れ、中火で沸騰させる。煮立ったらお湯を捨て、再び鍋に小豆と分量の水を入れ、豆が柔らかくなるまで1時間位コトコト煮る。
*途中、豆が煮汁から出そうなら水を足す。
- 砂糖・塩を加え、更に5分位煮る。椀に盛り、お好みで焼いた餅等をのせる。

ほうれん草の磯辺和え

材 料

A	桜えび	大さじ2
	酒	大さじ1
	ほうれん草	1/2束(100g)
B	しょうゆ	小さじ1・1/2
	酢	小さじ1
	味付けのり	4枚

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- 耐熱容器にAを合わせ、500wのレンジで30秒くらい加熱する。
ほうれん草はぐらぐらの熱湯で40秒くらい塩ゆでし、すぐ冷水にとる。
水気をしっかり絞り、しょうゆ少々を振りかけてもう1度水気をしっかり絞り、3～4cm長さに切る。
- ボウルにほうれん草・桜えびを入れる。Bで味を調べ、ちぎったのりを加えて和え、器に盛り付ける。

中田の佃煮

材 料

出汁を取り終わった	
かつお節・昆布	適量
砂糖	大さじ1・1/4
醤油・みりん・酒	各大さじ1

作り方

- だしを取り終わった昆布を、出来れば細めの干切りにする。
- 小鍋に分量の砂糖・醤油・みりん・酒、①の昆布、かつお節を入れ火にかける。
煮立ってきたら弱火にし、汁気がなくなるまで焦がさないように炒める。

