

■ 4人分

## 里芋と海老のおろし煮

### 材 料

里芋（半分の輪切り）	6個（約300g）
しいたけ（4等分）	4枚
えび（背わた・殻を取る）	8尾
大根（すりおろし汁気を軽く切る）	200g
三つ葉（3cm幅）	8本
<b>A</b> だし汁	400cc
砂糖・塩	各小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
味の素（あれば）	少々

所要時間 25分

### 作り方

- ① 里芋は皮をむいて半分の輪切りにする。水から火にかけて煮立ってから10分位ゆで、竹串がすっと通るくらいの柔らかさになれば、ザルに上げ、水洗いしてヌメリを取る。えびは背わたを取り、尾を残して殻をむき、塩・酒各少々をふっておく。
- ② 鍋にAを煮立て里芋を入れ、弱火で4～5分煮る。しいたけ・えびを加えて3分位煮て火が通れば、大根おろしと三つ葉を入れて一煮立ちさせ、器に盛る。

**Check Point**  
大根が旬で甘い今の季節に最適な料理です♪  
大根そのものの甘さで、よりおいしくなります。

### ■基本のだしの取り方

- ① 鍋に水1200ccと昆布12gを入れて中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- ② かつお節12g～24gを加え、ふわっと煮立ったら火を止め、かつお節が底にむまで待つ。（5～10分程度）ザルでこして、澄んだだし汁を作る。

## たたきごぼう

### 材 料

ごぼう	1本（約100g）
<b>B</b> だし汁	大さじ1.5
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
酢	大さじ1・1/4
白ごま	適宜

### 作り方

- ① ごぼうは、皮をこそげて鍋に入る長さに切り、水にさらしてアクを抜く。酢を少々加えた水で10分位ゆで、めん棒などで叩いて4cm幅に切る。
- ② 鍋にBを合わせ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、**熱いうちに**①のごぼうを入れ、煮汁が冷めるまでつけ込む。器に盛り、ごまをふる。

**Check Point**  
味が染み込みやすいように、ごぼうの繊維を叩いて漬すことです。  
冷めると味が染み込みます

■ 4人分



所要時間 15分



■ 4人分

作業時間 20分

## かにしんじょのお吸い物

### 材 料

はんぺん (ちぎる)	1袋 (100g)
長芋 (皮をむく)	30g
卵白	1/2個分
かにの身 (缶詰でも可)	40g
しめじ(石づきをとる)	25g
C だし汁	600cc
塩	小さじ3/4位
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
ゆずの皮 (千切り)	適宜

### 作り方

- ① フードプロセッサーに、はんぺん・長芋・卵白を入れ、ペースト状になるまでよく混ぜる。かにも混ぜ合わせ、スプーンなどで4～8等分に丸める。
- ② 鍋にCを入れて沸かし、①・しめじを加えて弱火で3分位火を通す。お椀に注ぎ、お好みでゆずの皮を浮かべる。

### Check Point

おいしいかつおだしを使い、塩加減がばっちり決まればおいしくなります！

## 豆腐の田楽

### 材 料

豆腐(木綿)	1丁 (約300g)
D みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁又は酒	大さじ2
卵黄 (あれば)	1/2個分
ゆずの皮 (千切り)	適宜

■ 4人分



所要時間 15分

### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパー等で包み、電子レンジ(500w)で3分加熱するか、皿などをのせてしっかり水切りし、8等分に切る。
- ② 鍋にDを合わせ、トロミがつくまで弱火で混ぜ、仕上げにゆずの皮を加える。  
①の豆腐を、トースターで薄い焼き色がつくまで約5分焼く。
- ③ ②の田楽味噌を豆腐の上に塗り、トースターでうっすら焼き色がつくまで6～7分焼く。

### Check Point

田楽みそは万能調味量。色々なものにつけて食べたり、炒め物や煮物などにも使えます。