



■ 4人分

所要時間 60分

作り方

- ① かきは塩水で優しく洗い、水気を切る。
400cc位の熱湯で、かきを弱火で2分程度茹でる。
ザルを使い、かきとゆで汁に分けておく。
(ゆで汁は人肌に冷ます。)
- ② 炊飯器に**水気をしっかり切った米**・【合わせ調味料】・
かきのゆで汁・しめじを入れて急速炊飯で炊く。
炊けたら、かきを入れて数分蒸らし、器に盛って
お好みでゆずの皮をのせる。

能登かきごはん

材 料

かき (加熱用)	200g
しめじ(小房にわける)	1パック
米(水で白くなるまで吸水)	2合

【合わせ調味料】

かきのゆで汁	360cc
みそ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

ゆずの皮の干切り・三つ葉など 適宜

Check Point

炊き込みご飯は、いきなり炊くより、お米を水で吸水すると美味しさUP!
調味料とお米を炊飯器に入れたら「必ず」すぐ炊きましょう。

加賀蓮根まんじゅう

■ 4人分



所要時間 20分

材 料

A	片栗粉	50g
	水	200cc
	塩	少々

れんこん(すりおろす) 200g

【銀あん】

	だし汁	200cc
	塩	少々
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

かに身、又はかにかま 20g、ゆずの皮・刻みのり・わさび お好みで各少々

作り方

- ① Aを鍋に入れ、片栗粉を溶かす。中火で常に混ぜながら加熱し、少しとろみが出ればすりおろしたれんこんを軽く水気を切って加え、3分位かき混ぜながら煮て冷ます。
- ② 手をしっかり水で濡らし、人数分に丸めて器に盛る。
- ③ 鍋に【銀あん】を煮立て、【片栗粉小さじ2：水大さじ1】でとろみをつける。
- ④ 器に蓮根まんじゅうを盛り、銀あんをかけ、お好みでゆずの皮・刻みのり・かに・わさびなど添える。

Check Point

元気があれば油で揚げるとよりおいしいです。
片栗粉をまぶし、180℃の油で2分ほど揚げます。

■ 4人分

所用時間 20分

作り方

- ① 豆腐は4等分に切り、水気を拭いて軽く塩をふり、小麦粉を全体にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火強で豆腐を両面きつね色に焼く。
- ③ 器に豆腐を盛り、混ぜ合わせた【たれ】をかけ、レモンライス・ねぎ・貝割れ大根・青ねぎ等、お好みの生野菜を添える。

豆腐の和風ステーキ

材 料

サラダ油	大さじ1
木綿豆腐	1丁
塩	少々
小麦粉	適量
【ごま生姜醤油たれ】	
しょうが(みじん切り)	小さじ1
白すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ1.5
にんじん(千切り)	20g
ねぎ(白髪ねぎ)	1/2本
貝割れ大根・青ねぎ等	適量
レモンライス	4枚

Check Point

小麦粉をまぶすと、美味しい焦げ目がつきやすいです。

ほうれん草のごま味噌和え

材 料

ほうれん草	1/2束(100g)
白すりごま	大さじ3
だし汁又は酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1
白ごま	少々

作り方

- ① ほうれん草は、たっぷりの熱湯に塩を少々加え、根元から入れて3~40秒ゆでる。
すぐに冷水にとって冷ました後、ザルにあげて絞る。
しょうゆ少々をからめて更に水気を絞り、3~4cm幅に切る。
- ② ボウル等にごま和えの衣を混ぜ合わせ、①のほうれん草と和えて器に盛り、白ごまをふる。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

【プロの技~醤油洗い~】
葉物野菜の和え物などは、一度絞ったあと、醤油や酢をかけてもう一度絞る事で、水っぽくなりやすい原因の水気が抜けて美味しくなります。ほんの一手間加えると時間がたっても味が変わりませんよ。