

■ 4人分



所要時間 2時間～

作り方

- 鍋に豚肉がかぶるくらいの熱湯を沸かす。
しょうが・豚肉を入れて落としぶたをし、1～3時間ゆでる。***豚のゆで汁は油を除き、捨てずに残しておく！**
時間があれば、鍋ごと氷水で冷やし、表面の油を取り除く。
※油を取ると、すっきりした上品な仕上がりになります。
- 小鍋に【煮汁】を煮立て、①の油抜きした豚肉を加えて50分～1時間、コトコトの火加減で煮る。(弱火くらい)味が薄ければ、しょうゆを少々落とす。
※時間があれば一度冷まして温め直すとより味が染みます。
- 器に角煮を盛り、塩ゆでにした、ほうれん草や絹さや等あしらい、お好みでからしを添える。

材 料

豚バラかたまり肉（4cm角） 600g
しょうが（皮付きで薄切り） 10g
ねぎの青い部分（あれば） 10cm

【煮汁】

豚のゆで汁 400cc
酒 大さじ3
氷砂糖 30g
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
絹さや、ほうれん草など 適宜
からし 少々



Check Point

おすすめは下ゆで3時間です！
たっぷり作った方が、美味しくなりやすいです。
煮汁ごとジップロック等に入れて冷凍がおすすめです。

半熟煮卵

材 料

卵 4個
角煮で残った煮汁 全部

■ 4個分



所要時間 半日～

作り方

- 卵のとがってない方に画鋲や針で穴をあける。
鍋に卵と、ひたひたの水を入れ強火にかける。沸騰したら弱火で6分位加熱する。**※卵のサイズ等により、時間は前後します。**
すぐに氷水にとり3分位冷やす。
- 角煮で残った煮汁を、ジップロック等に入れ、①の半熟卵を冷水の中で優しくむいて入れる。冷蔵庫で半日くらい漬ける。

Check Point

ゆで卵は、賞味期限間近の方が殻をむきやすいです。
茹でたら急いで冷やさないと、余熱で火が通り過ぎるので注意！
煮汁がなければ、めんつゆで漬けても美味しくなります。

■ 4人分



所用時間 15分

作り方

- 豆腐を人数分に切り、キッチンペーパーで包み、500wのレンジで2～3分加熱する。
大根は皮をむき、すりおろして軽く水気を切る。
- 鍋にAを煮立て、しいたけ・ねぎを加えて弱火にかける。火が通れば、良く混ぜ合わせたBでトロミをつける。最後に、かにと大根おろし、三つ葉を加えてサッと煮る。器に盛った豆腐にあんをかけ、しょうがを添える。

かにのみぞれ豆腐

材 料

豆腐(4等分→水切り)	1丁
A	
だし汁	300cc
砂糖	小さじ1
塩	少々～
薄口しょうゆ	大さじ1.5
酒・みりん	各大さじ1
しいたけ(薄切り)	2枚
ねぎ (小口切り)	10cm
B	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
かにのほぐし身(あれば)	60g
大根(すりおろす)	150g
三つ葉(2cm幅)	4本
しょうが(すりおろす)	適量

Check Point

冬の大根はすごく甘いので、大根を使った料理が美味しいです。

もちもち大根餅

材 料

サラダ油	大さじ1/2
大根(千切り)	300g
C	
小麦粉	大さじ6(54g)
片栗粉	大さじ6(54g)
水	大さじ3～
ねぎ(小口切り)	8cm位
塩	小さじ1/4

【たれ】

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、大根・塩少々を加えてしんなりするまで中火で炒める。ボウルに取り出し粗熱を取り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。***お好み焼きくらいの生地に調整します。**
- フライパンにサラダ油大さじ1/2(分量外)を中火で熱する。フライパン全体に生地を均等にうすく広げる。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で4分位焼く。
- 一口大にカットして器に盛り、混ぜ合わせた【たれ】を添える。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

たれはポン酢しょうゆ、酢醤油などでも美味しく頂けます。