

肉じゃが



■ 4人分

所要時間 30分

作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・糸こんにゃくの順に炒める。
- だし汁・砂糖を加え、煮立ったら落としづたをし、コトコトの火加減で10分ほど煮る。
しょうゆ・みりん・牛肉を加え、**煮汁が1/3位になるまで煮込む**。
最後にグリーンピースを散らし、器に盛る。

材 料

サラダ油	小さじ2
玉ねぎ(くし型切り)	1/2個
にんじん(乱切り)	1/2本
じゃがいも(8等分)	大2個
糸こんにゃく(塩もみ→5cm幅)	100g
〔だし汁〕	450cc
〔砂糖〕	大さじ3
〔しょうゆ〕	大さじ3
〔みりん〕	大さじ3
牛肉薄切り(一口大)	150g
グリーンピース(冷凍)	大さじ1

Check Point

煮汁の減り具合で味がかなり変わります。
味見をして、少し甘辛い位に調整します。

金時草と長芋の酢の物

材 料

金時草	1/2束
長芋	80g
【三杯酢】	
〔だし汁〕	大さじ3
〔酢〕	大さじ1
〔しょうゆ〕	小さじ2
〔みりん〕	小さじ2
しょうが(すりおろす)	10g

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- 金時草の葉っぱを摘み取る。長芋は4cm長さの拍子木切りにする。
- たっぷりの熱湯の中に塩を入れ、金時草を30~40秒ゆでる。
すぐ流水にさらして粗熱をとり、水気を絞る。
【三杯酢】少々を振りかけてからめ、更に汁気を絞る。
- 器に金時草・長芋を盛り、【三杯酢】をかけ、おろししょうがを添える。

Check Point

金時草の旬は6月~11月。
茎は食べません。
葉っぱをちぎった後、茎を
水のいったコップに入れる
と、また生えます!!

冷や汁



■ 4人分

所要時間 15分

作り方

- ① 鍋に油を熱し、みそとすりごまを入れて炒める。香ばしい香りがしてきたら、水とだしの素を入れて一煮立ちさせ、火を止める。
- ② 大葉以外の材料を加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、しょうが汁を加える。
- ③ 器にご飯を盛り、②をかけ大葉をのせ、氷を入れる。

材料

サラダ油	少々
みそ	70g
白すりごま	大さじ2
水	700cc
いりこだしの素	小さじ2
ちくわ(2~3ミリの幅の輪切り)	1本
きゅうり(小口切り)	1本
豆腐(さいの目)	1/2丁
みょうが(薄切り)	1個
しょうが汁	小さじ1
ご飯	お茶わんに軽く4杯
大葉(干切り)	2枚

Check Point

みそは焼いて香ばしくするのがミソです。
キンキンに冷やして食べましょう！

たこの七味焼き

材料

サラダ油	大さじ1
たこ(茹でたもの)	200g
塩	小さじ1/3
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
七味唐辛子	2~3振り
片栗粉	適量

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

- ① たこは5mm厚さのそぎ切りにし、下味をからめて5~6分おく。
- ② たこの汁気をキッチンペーパーでしっかり拭き、片栗粉を全体に薄くまぶす。フライパンにサラダ油を中火強で熱し、両面をサッとこんがり焼く。

Check Point

たこをタレに漬けすぎるとしょっぱくなります。
焼きすぎも固くなるので、火を通し過ぎないように。