

ガスコンロであっという間に炊ける

ひじきと切り昆布の炊き込みご飯

【材料】

<4人分>

生ひじき	30g	酒	小さじ2
人参	20g		
塩昆布	15g	しょうゆ	小さじ2
米	1, 5カップ	(塩、少々)	

【作り方】

- ① 米を研ぎ30分ザルにあげ、普通に水加減をする。
Point! 無洗米を使えば水の節約になり、水も汚しません！
人参は粗みじん切りにする。
- ② 酒、しょうゆ、生ひじき、人参、塩昆布を加えサッと混ぜて味をみる。
(塩気が足りなければ塩を加える)炊き上がったら混ぜ器に盛る。

※ 今が旬の生ひじき。買ってきても使い切らなかつたら、美味しいうちに炊き込みごはんにしてみてください。塩昆布も野菜と和えたり、常備しておくとな便利食材です。

残った筑前煮をおいしくリメイク

筑前チキンロール

【材料】

<4人分>

鶏もも肉(皮なし)	2枚	☆筑前煮	
塩	適量	ごぼう	1／3本
薄力粉	適量	人参	1／3本
サラダ油	大さじ1	椎茸	3枚
A	酒	しめじ	20g
	みりん	たけのこ	15g
	砂糖	だし汁	1／2カップ
	しょう油	B	砂糖
	水		大さじ1
			小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は厚みを均等にしながら観音開きにする。
さらに肉たたきで叩いて厚みを均一にし、両面に軽く塩をふる。
Point! お肉を切った手や道具は、洗い流す前にウエス(古布等を小さく切ったもの)でぬぐえば洗剤、水が少なくて済みます！
- ② ①に薄力粉を薄くふり、汁気を切った筑前煮の1／2を鶏肉の手前に乗せる。手前側から巻きあげる。タコ糸で2cm間隔できつく縛る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を転がしながら全体に焼き色をつける。Aを加えながら、時々転がしながらふたをして4～5分蒸し焼きにする。フタを取って汁気がなくなるまで煮からめる。
- ④ 粗熱をとり、食べやすい厚さに切って器に盛る。

☆筑前煮の作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、3cmのせん切りにして、水に5分さらす。にんじん、たけのこも3cmのせん切り、椎茸は石づきを除き薄切り、しめじは小房に分ける。
Point! 野菜を洗う時は、洗いおけ等に水をためて洗いましょう！
きれいに洗えば皮ごと食べられて、生ごみも減らせます！
- ② フライパンに油大さじ1を入れ中火で熱し、水気を切った①を入れて軽く炒める。
- ③ Bを加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。

Point! フライパンを洗う時は、ウエスで汚れをふき取ってから洗いましょう！

旬の蕪でおもてなし

蕪の玉手箱蒸し〜うめ酢のソース〜

【材料】

<4人分>

蕪	4個	☆うめ酢のソース	
海老	4本	梅干し	1個
しめじ	20g	砂糖	大さじ2
銀杏(または冷凍枝豆)	8個	みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	ポン酢	小さじ1/2
みりん	小さじ1		
水	360cc	片栗粉	大さじ1
和風だしの素	小さじ1	ゆずの皮	適量

【作り方】

- ① 蕪の皮をむき、軸がついたままで1/4を切り落とす。スプーンで中をくり抜いておく。(葉軸の土もきらいに洗い落とす)
Point! 蕪の皮も捨てずに再利用! 漬物にしたり、葉、くきもゆでて汁物の浮き身に。
- ② 小鍋に蕪と水360cc、和風だしの素を入れて火にかけ、15分位煮る。(途中中火にし、落としぶたをして蕪に竹串が通る位まで柔らかくする。)
- ③ 別の小鍋に②の汁100ccをとり、しめじ、殻をとった海老、銀杏を入れてさっと火を通す。
- ④ 器に蕪を取り、うめ酢のソースを入れて、煮た具もきれいに盛る。残った汁を火にかけ、塩少々を加え、水溶きした片栗粉を入れてとろみをつける。蕪の上にかけ、ゆずの皮を天盛りにする。

☆うめ酢のソース

梅干しの種を除いてよくたたく。小鍋に砂糖、ポン酢、たたいた梅を入れて、弱火にかけながら練る。

”ちょっと残り”をまとめておいしく
ナッツ入り変わり田作り

【材料】

＜4人分＞

煮干し(ごまめ)	60g	☆調味料	} 各大さじ1
レーズン	40g	しょう油	
くるみ(半分に切る)	30g	砂糖	
※ほかに…スライスアーモンド、		みりん	
カシューナッツ等、好きなナッツ 適量		サラダ油	
		はちみつ	

【作り方】

- ① フライパンにごまめを並べ、ふたをして中火弱で空炒りする。
- ② 香りが立ってきたら、途中でふたについた水気をふき取り、上下を返し、まんべんなく炒って皿に取り出す。
フライパンの予熱を使ってナッツ類も炒り、同じ皿に取り出す。
Point! ひとつのフライパンで洗い物を減らせ、予熱も使って省エネ
できます！
- ③ ②のフライパンに調味料を入れて煮詰め、レーズン、ごまめ、ナッツを入れてからめる。
- ④ 皿に広げて粗熱をとってできあがり。