

くろまめ にかた 黒豆の煮方



ざいりょう 《材料》

- ・くろまめ 黒豆…300 g
- みず 水…1200cc
- しょうゆ 醤油…大さじ2杯
- じゅうそう 重曹…小さじ1杯
- さとう 砂糖…130 g
- しお 塩…小さじ1杯

つく かた 《作り方》

- ① くろまめ あら 黒豆を洗って、しっかりみず き 水を切る。(かわ 乾くくらい)
 - ② ざいりょう (○) を に た 煮立てて火を止め、あつ 熱いうちに①のくろまめ い 黒豆を入れる。
 - ③ にち お 1日置く。
 - ④ おと ふた 落し蓋 (クッキングシートでも OK) をして、ひ 火をつけて に た 煮立てる。
 - ⑤ あく 灰汁がたくさんでるので、で 出なくなるまでしっかりと のぞ 取り除く。
 - ⑥ やわ 柔らかくなるまで よわび 弱火で に 煮たら、できあがり。
- ※ まめ くうき ふ 豆が空気に触れないよう、 に じる 煮汁にしっかりと ひた 浸るようにすると つや で 艶が出る。

大根とレモンの漬物



ざいりょう 《材料》

- 大根…500 g
- レモン…1/2個
- 塩…6 g
- 砂糖…50 g

つく かた 《作り方》

- ① だいこん うす 大根を薄い「いちょう切り」にする(スライサーを使うとよい)
- ② ①に しお ふ 塩を振って ふん お 10分くらい置く。
- ③ レモンも うす 薄い「いちょう切り」にする。
- ④ で 出てきた すいぶん 水分を かる 軽く絞って、 さとう 砂糖と レモンを ま 混ぜる。
- ⑤ すうぶん お 数分置いて 味を なじませたら、できあがり。



まつかぜ や
松風焼き



ざいりょう にんぶん
《材料》4人分

- 鶏ひき肉…350 g ○砂糖…35 g
○味噌…35 g ○たまご…1 個
○しょうがのしぼり汁…小さじ2 杯
・トッピング…白ごま、青のり

つく かた
《作り方》

- ① ボウルに材料（○）をすべて入れ、手でこねて混ぜる。
- ② クッキングシートをひいた容器に①を2cmの厚さに入れ、台に数回落として空気を抜く。
- ③ 170℃の予熱で20分焼く。
- ④ 竹串を使って火のとおりを確認し、OK だったらトッピングをして1分焼く。
- ⑤ 扇形に切ったらできあがり。

くり
栗きんとん



ざいりょう にんぶん
《材料》4人分

- ・さつまいも…250 g
・栗の甘露煮…全量
○栗の甘露煮のみつ…全量
○砂糖…75 g
○みりん…大さじ1 と 1/2 杯
○塩…ひとつまみ
○水…50cc

つく かた
《作り方》

- ① さつまいもは皮をむき、芽の黒い部分を取り除き、両端を1.5cm位切りとる。
- ② 2cm幅の輪切りにして蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- ③ 材料（○）をすべて鍋に入れ、煮溶かす。
- ④ 蒸しあがったさつまいもをマッシャーでつぶす。
- ⑤ ③を④に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 栗と合わせたらできあがり。

せきはん お赤飯



ざいりょう 《材料》

- もち米…3合 (450 g)
- うるち米…軽く一掴み
- あずき水煮缶…3合用 (汁まで使う)
- ゴマ塩…適量

つく かた 《作り方》

★炊飯器に「赤飯モード」がある場合

- ① あずきの水煮缶をあずきと汁に分けておく。
- ② もち米とうるち米を洗い、水をよく切ったら、あずきの汁を入れてよく混ぜる。
- ③ ③の上にあずきをそっと乗せる。※かき混ぜないように！
- ④ 赤飯の目盛位置まで水を入れ、赤飯モードでスイッチ ON。
- ⑤ 炊きあがったら、30分蒸らして、しゃもじで混ぜる。
- ⑥ 盛り付けてゴマ塩をかけたら、できあがり。



★炊飯器に「赤飯モード」がない場合

- ① ② ③ ⑤ ⑥は一緒
- ④ もち米の分量の一つ下の目盛位置 (3合なら2合の目盛) まで水を入れ、15分～30分置いてから、スイッチ ON。

す もの お吸い物



ざいりょう にんぶん 《材料》6人分

- 水…900cc
- 粉末だし…6 g
- 醤油…大さじ 1/2 杯
- 塩…6 g
- ★具材…ウズラの卵、なると、みつ葉

つく かた 《作り方》

- ① お椀に★具材を1人前ずつ入れておく。※みつ葉は風味を残すため生のままで！
- ② 鍋に水、粉末だしを入れ煮立たせる。
- ③ 醤油、塩で味を整え、煮立たせたまま①のお椀によそったら、できあがり。