



【金時草の酢の物】5人分

●材料・・・金時草1束 おろし生姜 甘酢 醤油大さじ1/2
▶甘酢の作り方:米酢1カップ 砂糖大さじ5 塩小さじ1/2
→材料を全て鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けるまで煮立たせる

作り方
①金時草の葉だけにし沸騰したお湯で30秒茹でる
②茹で上がったら水に取り3cm程に切る
③甘酢と醤油を加え混ぜ合わせたら器に盛りおろし生姜を乗せる

※甘酢は多めに作っておくとお料理に役立てて便利です



【加賀太きゅうりのあんかけ】

●材料…加賀太きゅうり1本 鶏ひき肉150g 溶き卵大さじ2
塩適量 生姜適量
▶あん…出汁400cc 醤油大さじ1 塩小さじ1/2
みりん大さじ2 片栗粉大さじ2

作り方
①加賀太きゅうりの皮をむいて輪切りにして種をスプーンで取る
②鶏ひき肉を溶き卵と塩を加え粘りが出るまでよく混ぜる
③太きゅうりのくり抜いた所に片栗粉をつけひき肉を詰める
④出汁で10分程煮て、後の調味料を入れ10分煮る
⑤器に盛り生姜のすりおろしを添える



リャンバン

【ゆで豚と蓮根の涼拌】(2人前)

●材料
豚バラかたまり肉200g(葱1/2本 生姜1片、酒大匙3) 蓮根200g
サニーレタス
▶タレ…ピーナツバター、醤油各大匙2 酢大匙1 砂糖小匙1
んにく、生姜微塵切り各1片 葱微塵1/3本
●作り方
1. 豚肉は茹でて冷まし、極薄く切る。
2. 蓮根は皮を剥き、薄切りにし酢水につけ、そのまま茹でて沸騰して2分、水気を切り、皿にサニーレタスを敷き、豚肉と蓮根にタレをからめ、盛り合わせる。



【椎茸の紙包み焼き】アルミホイルでも!

●材料
椎茸 しょうゆ 酒 すだち(レモンでも良い)
●作り方
1. 椎茸は石づきを切り笠と軸に分ける(軸は割しておく)
2. オープンシート又はアルミホイルに載せ醤油とお酒をかけオーブントースターかグリル、フライパンで8~10分焼く
3. すだちやレモンを絞って絞る

【きゃらぶき】

●材料
野ぶき1束 だし1C 酒大匙2 みりん大匙2 砂糖大匙1
醤油大匙2
●作り方
①野ぶきをたっぷりの熱湯で1~2分茹でて冷水にとる。皮を剥き5cmに切り揃える。
②鍋にだしと砂糖を入れ煮たてフキと後の調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮たら出来上がり。

