

野菜の田楽盛り合わせ



(材料) 4人分

かぼちゃ	小4切
茄子	1本
そら豆	4粒
生麩(人参)	5cm位
しめじ	1/2パック
おくら	4本
サラダ油	少々
田楽味噌	1/2カップ
だししょう油	少々
みりん	少々

(作り方)

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切る。茄子は1cm幅に切り、塩水でアクを抜いておく。そら豆はさやをむいておく。生麩は1cm位に切っておく。おくらには塩もみをしておく。シメジはほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、かぼちゃ・茄子・そら豆を焼いておく。
- ③ だししょう油にみりんを加え、うす味でしめじ・オクラ・生麩をたいておく。
- ④ それぞれ、油・水分を取り、田楽味噌の上に美しく盛り付ける。

《手作り田楽味噌》

味噌	100g	材料をよく混ぜ、電子レンジで1分2回→30秒2~3回
砂糖	40g	かたさを見ながら仕上げる。
酒	40cc	(柚子・ゴマ・生姜)
みりん	大さじ1	

レンジで花玉ねぎ



(材料) 4人分

新玉ねぎ	1個
花かつお	5g位
味ポン酢	大さじ2

(作り方)

- ① 新玉ねぎは底を少し残して6~8くらいの縦のくしがたに切る。
- ② ラップを軽くして3~4分レンジで加熱する。
- ③ 花かつお・味ポン酢をかける。(田楽味噌・みそマヨネーズ等もおいしい)

とりつくね(豆腐入り)



付け合せ キノコなど

(材 料) 4人分

とり胸肉ミンチ	300g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	1/2個
(味付け)	
土生姜汁	大さじ1
卵	1/2個
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩・こしょう	
米粉	大さじ1
サラダ油	
(た れ)	
酒	100ml
しょう油	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ2

(作 り 方)

- ① 豆腐はふきんにつつみつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ミンチに味付けをして、よく練り①を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
米粉を加える。
- ③ 1人3個くらいに型づくり、サラダ油でゆっくり焼く。
- ④ 付け合せのキノコを加えて、たれを加えて味を絡める。

ほうれん草とベーコンのキッシュ



(材 料) 4人分

ほうれん草	1/2把
ベーコン	4枚
(A)	
卵	2個
牛乳	100ml
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	60g
塩・こしょう	少々

(作 り 方)

- ① ほうれん草は2~3cm位に切って、サツと塩茹でて水にとり、水分をきる。
ベーコンは1cm幅に切る
- ② オーブンは180度位にしておく
- ③ (A)を全部合わせて、この中にほうれん草、ベーコンを加え、軽く塩こしょうする。
- ④ 耐熱皿又はホイルカップなどに入れ、約15~20分焦げ目がつくくらいまで焼く。

新キャベツとアサリのスープ煮



(材料) 4人分

新キャベツ	1/4玉
あさり(砂だし)	1パック
酒(ワイン)	100cc
スープ	2カップ
にんにく	1かけ
塩・こしょう	少々
生わかめ	50g

(作り方)

- ① 新キャベツは大きく手ちぎる。アサリはきれいに洗っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにくを加えて、香りが出たら取出し、アサリを加え、酒を加え、キャベツを入れて、スープを加えて、蒸し煮にする。
- ③ アサリの口が開いたら、わかめを加えて、味を整える。

梅ごはん



(材料) 4人分

米	2合
昆布(5cm角)	1枚
梅干し(大)	2個
酒	大さじ2
大葉	

(作り方)

- ① 米は炊く30分くらい前に洗っておく。
- ② 米と昆布を入れて、普通に水加減をして、梅干しをちぎって入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら梅干しをほぐしながら混ぜこみ、大葉の千切りを散らす。

梅酒羹



(材料) 4人分

粉寒天	4g (1袋)
水	500cc
砂糖	80g
梅酒	1/2カップ
梅酒の梅	5~6粒
ペパーミント	大さじ2
(かき氷の蜜:メロン風味)	

(作り方)

- ① 水の中に粉寒天を降り入れ、よく混ぜて火にかけ、沸騰して2~3分混ぜ、砂糖を加えて、2分位煮る。
- ② 火を止め、梅酒・ペパーミントを加え、粗熱を取って、流し箱に流し、刻んだ梅を散らし、冷やし固める。
- ③ 食べやすい大きさに切る。

(メ モ)