

郷土料理教室 R6レシピ

	材 料	4人前	作 り 方
笹 巻 き	もち米 きな粉 砂糖 塩 笹の葉 みのげ * 1人5個作ります。	600g(30/個) 1/2袋 1/2カップ 少々 60枚(3枚/人) 適量	<ol style="list-style-type: none"> ① もち米は洗い、たっぷりの水に1晩つけておき、ザルに移して、水気をきる。 ② 笹の葉は、2枚1組にして、ラップ状に巻き、もち米を詰め、きっちり三角に包み込んでおく。 ③ みのげで笹巻きの頂点の三角に糸をかけ、ゆるみがないようにきっちり縛る。 ④ 鍋にたっぷりの水を入れ、5個に結んだ笹巻きを入れて、落とし蓋をして1時間程煮る。 ⑤ 煮あがったら取り出し、さげておく※ (水が落ちる → 笹の葉から、はがれやすくなる) ※さげる所がない場合、ザルに取り出し、ぬれ布巾でおおってください。 ⑥ 水気がきれいなら、食べられます。 
み ず の 炒 り 煮	みず 鶏肉 厚揚げ 人参 しめじ つきこん 油 砂糖 酒 醤油 和風だしの素	120g/30g 120g 1/2枚 1/2本 1/2パック 1/2袋 大さじ1 小さじ2 大さじ2 大さじ2 適量	<ol style="list-style-type: none"> ① みずは3センチ幅程度に切り、厚揚げは1センチ弱に切り、人参は千切りに、しめじは下を落としバラバラにしておく。 鶏肉は一口大にきる。 みずとつきこんは、さっと湯がいておく。 ② 鍋に油をしき、鶏肉を炒め軽く火が通ったら、人参を加えて炒める。その後しめじ、厚揚げ、みず、つきこんの順にいれて炒める。 ③ ②の鍋に調味料を加えて味をととのえる。 
旬 野 菜 の 浅 漬 け	キャベツ きゅうり 人参 みょうが竹 塩 ポリ袋	120g/30g 1/2本 1/4本 1/2本 8g 1枚	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツは一口大のざく切り、きゅうりは斜めスライス、人参は千切り、みょうが竹も千切りにしておく。 ② ポリ袋に食材を全て入れる。 規定量の塩をいれ、しっかりもみこみ、空気が入らないように縛る。 