

本山町生活改善グループ お料理レシピ

本山ちらし寿司



材料(4人分)
・お米……………2合
・しいたけ……………1/2個
・にんじん……………1/4個
・ごぼう……………1/4個
・たけのこ……………1/4個
・ぜんまい……………適量
・たまご……………1個
・しょうが……………適量
・いりごま……………少々
・醤油……………適量
○米酢……………適量
○砂糖……………少々
○塩……………少々
○ゆず……………適量

- ①干しいたけを水でもどしておく(前日)
- ②お米を洗い、固めに炊けるように炊飯器にセットしておく
- ③○の調味料を合わせ、合わせ酢を作る。(米酢1升に対して、塩30g、砂糖100g、ゆずお好み) ※すし酢を使用しても可
- ④しいたけ、にんじんを細切りにし、ごぼうは笹がきにし、水につけて、アクを取る。しょうがはみじん切りにしておく
- ⑤お鍋に水と醤油、砂糖を入れ、具材を煮て、冷やしておく
- ⑥卵で錦糸卵をつくる
- ⑦お米と合わせ酢、いりごまを入れ、冷やしながら切るように混ぜる
- ⑧酢飯と④を混ぜる
- ⑨器に盛りつけ、錦糸卵を飾ります

米ナスのお好み焼き



材料(4人分)
・米ナス……………2個
・お好み焼きソース…適量
・マヨネーズ……………適量
・かつお節……………たっぷり
・青のり……………少々

- ① 米ナスを1.5cm程度の厚さにスライスし、水気をとる
- ② フライパンに油を敷き、両面を焼く
- ③ 中心まで柔らかくなったら、お皿に取ります。
- ④ お好みソースとマヨネーズをかけたら、かつお節と青のりをのせませす
お好みに紅しょうがをのせてもおいしいです

ヤーコンのきんぴら



材料(4人分)
■ヤーコン………中半個
●醤油………大さじ2
●砂糖………大さじ1
●みりん………大さじ1
●本だし………大さじ1
■ゴマ油………適量
■いりごま………適量

- ①ヤーコンの皮をむき、5cmの細切りにする
- ②細切りにしたヤーコンを水につけておく
- ②フライパンにゴマ油をしき、温める
- ③フライパンに水気を取ったヤーコンを加え炒める
- ④●を合わせたものに加え汁気がなくなるまで炒め煮する
- ⑤器に盛りつけ、いりごまをふる

原木しいたけの南蛮漬け



材料(4人分)
・干しいたけ………8枚
・彩りピーマン………1個
・玉ねぎ………中半個
・片栗粉………適量
・白だし………大さじ3
・米酢………大さじ8

- ①(下準備)前日に干しいたけを水でもどしておく
- ②玉ねぎ、彩りピーマンを生のまま千切りにする
- ③白だしと米酢を合わせ、切った野菜をつけこむ
- ④しいたけのいしづきを切り落とし、3等分に切る
- ⑤しいたけの水気をよく取り片栗粉をまがしてから油できつね色になるまで揚げる
- ⑥揚げたしいたけを②と合し、味をなじませる

三色ピーマンのピクルス



材料(4人分)
・彩りピーマン…各1個
■米酢………50cc
■砂糖………小さじ1
・塩……………少々

- ①彩りピーマンを半分に切って種を取り、食べやすいサイズに切る
- ②切ったものに塩を振り、しばらく寝かせ、水分を取る
- ③■を合わせたものによく漬け込む