

大田圏域レシピ

【花ずし・いとこ煮・けんちん汁】

献立名	材料名	6人分	作り方
花ずし	米 酢 砂糖 塩 卵 でんぷ 大葉	3合 大さじ6 大さじ3 小さじ1.5 1.5個 少々 少々	①米は洗って浸漬してから炊く。 ②A を合わせて合わせ酢を作り炊けたご飯に加え、切るように混ぜる。 ③卵で錦糸卵を作り飾り切りする。 ④ずし型に②の酢飯を入れて押さえて抜く。 ⑤④の上に飾り切りした卵、でんぷ、大葉をあしらう。
いとこ煮	かぼちゃ あずき だし汁 砂糖 みりん 薄口醤油	750g 60g 3カップ 大さじ6 大さじ4.5 大さじ3	①あずきは水で洗い、たっぷりの水で茹で、沸騰したら湯を捨て、再び水を加え、弱火で煮る。あずきを指先でつまんでつぶれるぐらいになったら、ざるにあけて水気をきる。 ②かぼちゃは種を取り、皮をところどころ剥き、2.5~3cm角に切って面取りする。 ③鍋にかぼちゃ、だし汁を入れて火にかけ、六分通り火が通ったらあずき、砂糖、みりん、薄口醤油を加えて、中火でゆっくり煮上げる。
けんちん汁	豆腐 ごぼう 大根 人参 干し椎茸 青ねぎ ごま油 だし汁 醤油 塩	1.5丁 90g 90g 90g 6枚 1.5本 大さじ3 6カップ 大さじ1.5 小さじ1	①豆腐は荒くつぶし、熱湯に入れ、さっと茹で布巾を広げたザルに入れ水気をきる。 ②ごぼうは皮をこそげ、ささがきにし水に漬ける。大根、人参はいちょう切り、椎茸は水で戻し、軸をとって十文字に切る。青ねぎは小口切りにする。 ③鍋を熱してごま油をなじませ、豆腐、ごぼう、大根、人参、椎茸の順に炒める。 ④③にだし汁を入れ中火でアクをとりながら野菜が柔らかくなるまで煮て、醤油と塩で味付けをする。 ⑤ひと煮立ちしたら、青ねぎを入れ火を止める。