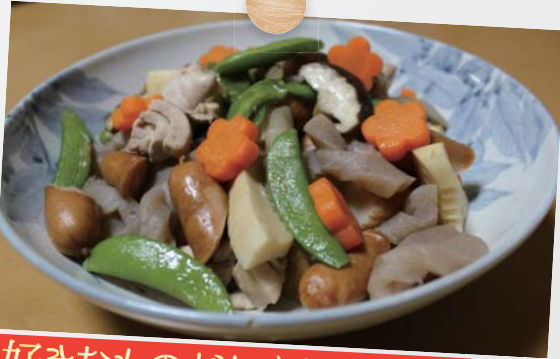


クッキングレシピ

夏に食べたい一品



「好きなものがたくさん入ったこんにゃくの煮物」と「大満足!ぼたもち」のレシピを戸倉地区の田中 三重子さんに教えていただきました。



好きなものがたくさん入った
こんにゃくの煮物



大満足!ぼたもち

材料(4人分)

- ・こんにゃく 2枚
- ・ニンジン 1本
- ・スナップエンドウ 1パック(15本)
- ・ゴボウ 30cmぐらいを2本
- ・厚揚げ 3枚
- ・さつま揚げ 5枚
- ・たけのこ水煮 2パック
- ・ウインナー 2袋(10本)
- ・鶏肉(もも肉) 300g
- ・しいたけ 7個

- A
- ・生姜(チューブ) 15cm
 - ・みりん 大さじ1
 - ・醤油 大さじ3
 - ・粉末だし 大さじ2
 - ・水 400cc
 - ・ごま油 適量



下ごしらえ

- ① 飾り切りしたニンジンと砂糖大さじ2
塩少々、スナップエンドウと砂糖・塩少々を別々に鍋で煮ておく。
- ② こんにゃくは結びこんにゃくにして、茹でておく。
- ③ 一口サイズに切ったゴボウを水400ccで茹で、ザルに上げて煮汁と分ける(煮汁は捨てずに残す)。

作り方

- ① 材料をすべて一口サイズに切る(下ごしらえしたものの以外)。
- ② 下ごしらえしたこんにゃくを乾煎りする。
- ③ ①と②、ゴボウと煮汁をすべて鍋に入れ、鶏肉に火が通ったらAを入れる。
- ④ 3分ほど煮て、ニンジンとスナップエンドウを加える。ごま油をまわし入れて、ひと煮立ちさせてできあがり。

材料(2人分)

- ・あんこ 130g×2
- ・ごはん 70g×2
(もち米3:うるち米1の割合で炊く)

作り方

- ① ふきんを水でしめらせ、かたく絞る。
- ② 手のひらにふきんをのせ、あんこを置き、広げる。
- ③ 広げたあんこの上にごはんをのせ、あんこで包んでできあがり。



「こんにゃくの煮物」は好きなものをたくさん入れました。ニンジンとスナップエンドウは最後に加えることで、盛りつけたときにきれいです。「ぼたもち」は桜の塩漬けをのせると味のアクセントになります。



戸倉地区の田中さん