



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「田舎料理でおもてなし」

11月放映レシピ

いなりおし

材料(20個分)

米…2カップ (200cc×2)
 昆布…5cm長さ1枚
 酒…大さじ2
 水…2カップ
 (合わせ酢)
 酢…1/3カップ
 砂糖…大さじ1
 塩…小さじ1/2

A 水…1カップ
 酒…1/3カップ
 砂糖…1/3カップ
 しょうゆ…1/6カップ
 塩…小さじ1/3

油揚げ10枚
 ごぼう…50g
 にんじん…50g
 サラダ油…小さじ1/2
 いりごま…大さじ1
 ゆずの皮…少々
 しょうが…1かけ
 甘酢しょうが…適量

作り方

- ①米はといて1時間程度ざるにあけておく。
- ②油揚げは箸1本を転がすようにこすり、長さを2等分にする
鍋にたっぷりの水からゆで、ざるにあけて流水で油を洗い流し、水気を切る。
- ③鍋にAを沸かし、②の水気をよく切ってから入れる。落し蓋をした上から蓋をして、沸いてきたら弱火で15～20分間煮、さめるまで置く。
- ④炊飯器に分量の米と水・酒・昆布を入れて炊く
- ⑤ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは、1～2cm長さの干切りにする。
- ⑥厚手の鍋にサラダ油を熱して、水気を切ったごぼうを入れていため、にんじん・③の煮汁大さじ1～2を加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ご飯が炊き上がったたら盤台にあけて熱いうちに合わせ酢をかけて混ぜる。
- ⑧④といりごまを混ぜる。
- ⑨⑧の半量にゆずの干切りを混ぜ、残りの半量にしょうがのみじん切りを混ぜる。
それぞれ10個の俵型にまとめる。
- ⑩③をざるに乗せて水気を切り、表にしたほうにゆずいりを入れ、裏にした方にしょうが入りを詰める。

れんこん小倉煮

材料(4人分)

れんこん…250g
 小豆…大さじ3～4
 だし汁…5カップ
 砂糖…15g
 しょうゆ…1カップ
 みりん…1/2カップ
 ゆずの皮…1/2個(飾り用)

作り方

- ①れんこんは皮をむき、酢水にさらしておく。
- ②穴の細い方にガーゼを当て、太い方から小豆を詰めていく。
- ③鍋にだし汁としょうゆ・砂糖・みりんと②を入れ、しばらく煮(30～40分程度)、冷めるまでそのまま置いておく。
- ④8mmくらいの輪切りにする。ゆずの皮の干切りをのせる。

そば米汁

材料(4人分)

そば米…40g
 鶏肉…60g
 ちくわ…20g
 にんじん…10g
 大根…40g
 ごんにゃく…40g
 しめじ…40g
 ねぎ…20g
 だし汁…3カップ
 薄口しょうゆ…大さじ1.5
 酒…大さじ1
 塩…少々

作り方

- ①そば米はよく洗い、水からゆで、やわらかくなったら水洗いしておく。
- ②鶏肉は1cm角、ちくわは輪切り、にんじん・大根・ごんにゃくは2cm長さの干切り、しめじは石づきを取ってほくしておく。ねぎは小口切りにする。
- ③大根・ごんにゃくは下ゆでして置く。
- ④だし汁を沸かし、鶏肉を入れ、煮立ったらねぎを除く材料を入れる。
- ⑤薄口しょうゆ・酒・塩で調味し、ねぎを入れて仕上げる。

れんこんのシヤキシヤキあえ

材料(4人分)

れんこん…80g
 (冷凍)粒コーン…80g
 (冷凍)粒えだまめ…80g
 砂糖…大さじ1
 しょうゆ…大さじ1
 酢…大さじ2
 ごま油…大さじ1

作り方

- ①れんこんは皮をむき、いちよう切りにして、酢水にさらしておく。
- ②塩ゆでする。
- ③(冷凍)粒コーン・粒えだまめを塩ゆでしておく。
- ④調味料を合わせ、②③が温がいうちに和え、冷ましながら味をしみこませる。

オレンジのサラダ

材料(4人分)

オレンジ…3個
 塩…少々
 オリーブオイル…小さじ1
 パセリのみじん切り…大さじ1/2

作り方

- ①オレンジは皮をむき、一口大に切る。
- ②食べる直前に、全ての材料を合わせる。