

### 大豆と塩鮭の炊き込みご飯



材料：4人分

米……………3合  
大豆……………1/2カップ  
甘塩鮭……………2切れ  
酒……………大さじ1  
塩……………小さじ1/4  
薄口醤油…小さじ1/2  
乾燥若布……大さじ2  
塩……………少々

-作り方-

米を洗って、ざるにあけ、水切りをしておく。  
大豆をフライパンで、皮が割れてうっすら焦げ目がつくまで、乾煎りする。  
皮・骨を取り、削ぎ切りし酒を大1ふりかける。  
米を炊飯器に入れて、調味料を入れて混ぜる。  
炊けたら、カット若布を入れて、5分蒸らす。  
味が足りない時は、塩少々を加える。

### 小松菜と干しエビの炒め物



材料：4人分

小松菜……………300g  
干しエビ……………20g  
みりん……………大さじ1  
薄口醤油……………大さじ1  
にんにく……………1かけら  
サラダ油……小さじ1/2  
ごま油……………小さじ1/2  
でんぷん……………小さじ1  
水……………小さじ1

-作り方-

小松菜は3センチに切る。  
干しえびは少しの湯で戻して、みりん・薄口醤油に漬けておく。  
鍋に油を熱して、つぶしたにんにくを入れ、小松菜を入れ、強火で手早く炒める。  
小松菜がしんなりしてきたら、を入れて混ぜ沸いたら水溶きでんぷんでとろみをつける。

### ひじきの炒め煮



材料：4人分

芽ひじき……………25g  
鶏肉……………40g  
にんじん……………40g  
れんこん……………40g  
こんにゃく……………60g  
こさつま揚げ……………20g  
ゆで大豆……………100g  
さやインゲン……………20g  
サラダ油……………小さじ1  
砂糖……………大さじ1  
醤油……………大さじ1と1/3  
酒……………大さじ1/2  
だし汁……………大さじ4

-作り方-

ひじきは、たっぷりの水で戻しておく。  
鶏肉は1センチの角切り、さつま揚げは2cmの短冊切り、にんじんも2cmの短冊切りにする。  
れんこんはいちょうに切り、ゆでておく。  
こんにゃくは2cmの短冊切りにし、ゆでておく。  
さやインゲンは塩ゆでして、斜めに切っておく。  
ひじきをざるにあけ、水気をきっておく。  
油でさやインゲンを除く材料を入れて炒め、砂糖・醤油・酒・だし汁で煮込む。  
さやインゲンを入れて一煮立ちして火を止める。

### 若布とチンゲンサイのスープ



材料：4人分

青梗菜……………80g  
サラダ油……………小さじ1  
塩……………少々  
しょう……………少々  
水……………3カップ  
中華スープの素……………小さじ1  
中油揚げ……………12g  
京ねぎ……………20g  
薄口醤油……………小さじ2  
乾燥若布……………少々  
乾燥卵……………1個  
ごま油……………小さじ1/2

-作り方-

チンゲンサイは3センチに切る。  
若布は戻して水分を切り、小口切りにする。  
油揚げはたて半分に切り、せんざりにする。  
京ねぎは斜め切りする。  
鍋にサラダ油を熱し、チンゲンサイを炒めて、塩・こしょうする。  
水と中華スープの素を入れ、煮立ったら、油揚げ・京ねぎを加える。  
酒・薄口醤油・塩で調味し、若布と卵を入れる。  
一煮たちしたら、ごま油を入れて仕上がる。

### 水ようかん



材料：8個分

粉寒天……………4g  
水……………500cc  
砂糖……………50g  
こしあん……………200g

-作り方-

鍋に粉寒天と水を入れ、よく混ぜてから中火で煮る。沸騰後、弱火で2分ほど軽く沸騰させる。  
砂糖を入れて煮溶かし、砂糖が溶けたら、こしあんを少しずつ入れて全体になじませる。  
2分ほど弱火で煮た後、火から降ろす。  
鍋の底に冷水にあて、あんが沈まないようにかき混ぜ、全体にとろみがつくまで冷ます。  
型に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。