

サバのみそ煮・ヤーコンのきんぴら・ゆき菜と豆腐のごま

油炒め・みそ汁・南蛮しょう油

平成21年3月21日(土)



サバのみそ煮

< 材料 > 4人分

- | | | | |
|-----|-------|------------|-------|
| ・サバ | 4切れ | ・味噌 | 大さじ2杯 |
| ・生姜 | 1個 | ・砂糖 | 大さじ2杯 |
| ・酒 | 大さじ2杯 | ※生姜の代わりに梅干 | 2~3個 |

作り方

- ① サバの頭と尾を切り落とし、2枚おろしにする。
- ② 大きさによって6切れか、4切れにする。
- ③ 皮に切り込みを入れる。(早く中まで火が通りやすくなる。)
- ④ 鍋に水を約200~300ml入れる。(目安としてサバを入れた時ヒタヒタになるくらいの水の量)
- ⑤ 鍋に味噌大さじ1~2杯、酒大さじ1~2杯、砂糖大さじ1~2杯入れ、煮

汁を作る。一煮立ちしたら、味をみる。

- ⑥ 生姜を薄切りにし、鍋に生姜とサバを入れ、落とし蓋をし、中火で煮る。中まで火を通す。
- ⑦ アレンジとして生姜の代わりに、梅干を2~3個入れて煮てもよい。

ヤーコンのきんぴら

< 材 料 > 4人分

・ヤーコン (大)	1個	・カレー粉	適量
・ごま油	適量	・塩	適量
・こしょう	適量	・生たらこ	1腹

作 り 方

- ① ヤーコンの皮をむき、薄く輪切りにし、さらに細く切ったら、すぐに水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油、又はごま油を大さじ1杯弱入れ、水切りしたヤーコンを入れ手早く炒め、塩、こしょう、カレー粉を入れ、味をみる。
- ③ アレンジとして、カレー粉の代わりに、生たらこと糸コンを入れ、ヤーコンと一緒に炒める。
- ④ 塩、しょう油を鍋の周りから入れ、味をみる。一味を入れてもよい。

ゆき菜と豆腐のごま油炒め

< 材 料 >

・ゆき菜	1束	・ごま油	適量
・木綿豆腐	1丁	・しょう油	適量

作 り 方

- ① 木綿豆腐は事前に水切りしておく。
- ② ゆき菜をザク切りにする。(ひと手間加えて、茹でてから炒めてもよい)
- ③ フライパンにごま油を入れ、ゆき菜の茎を先に炒め、しんなりしたら葉を入れさっと炒める。
- ④ 豆腐をフライパンに入れ、さいばしで崩しながら炒める。
- ⑤ しょう油を周りから入れ、一味、七味で味を整える。
- ⑥ ゆき菜の代わりに、チンゲン菜、こまつ菜でもよい。又、ごま、しらす、干しエビなど加えてもよい。

みそ汁

< 材 料 >

・ゆき菜	1株	・こんぶ	適量
・豆腐	半丁	・かつお節	適量
・味噌	適量	・にぼし	適量

作 り 方

- ① こんぶは、1^ミ位の大きさにハサミで切る。
- ② 花かつおは、レンジで温め、手で揉んで粉にする。
- ③ 煮干は、頭とハラワタ、骨を取り、適当に折る。
- ④ 鍋に水を入れ、煮干、こんぶ、かつお節を入れ、一晩そのままにしておくと、だしがよくでます。
- ⑤ 弱火でコトコト煮る。
- ⑥ 沸騰したら、ゆき菜と豆腐を入れる。
- ⑦ 味噌を適量入れ、味を整える。

～ おまけ ～

南 蛮 し ょ う 油

< 材 料 >

・しょう油	1升	(南蛮を入れるので量が少なくなり ます。)
・青南蛮(夏に収穫する物)	30 ~ 40本	
・茶の一升瓶	1本	

作 り 方

- ① 青南蛮を二つに折り、そのまま一升瓶に30~40本入れる。
- ② 一升瓶にしょう油をいっぱい入れる。
- ③ 1~2日経過したら、使用できます。
- ④ 食卓のお供に、炒め物などの調味料として、いろいろな物に活用できます。