

## すいとん・ネギ味噌・即席漬け物

平成 20 年 3 月 8 日 (土)

### すいとん

< 材 料 > 4 人分

- ・手羽元、手羽先 1 本
- ・大 根 1/4 本
- ・人 参 1 本
- ・ごぼう (小) 1 本
- ・しょう油、味噌 適量
- ・薄力粉 400g

### 作 り 方

- 1 ごぼうをたわしで洗い、ボールに水を張り、ささがきにします。
- 2 大根、人参を洗い、いちょう切りにします。
- 3 鍋に水 1ℓとだし昆布 (10cm 大位に切る) を入れ、沸騰直前に手羽先、手羽元、切った野菜類も入れる。(手羽先、手羽元は半分に切る)
- 4 薄力粉 400g に水を少しづつ入れ、耳たぶくらいのかたさになるように練る。
- 5 野菜が軟らかくなったら、練った薄力粉をスプーンですくい、煮立った鍋に入れる。
- 6 味付けは、しょう油又は、好みで味噌を鍋に入れ、味を整える。
- 7 残った大根やカブの葉っぱをみじん切りにし、出来上がる直前に鍋に入れる。

### ね ぎ 味 噌

< 材 料 > 4 人分

- ・ね ぎ 2 本
- ・味 噌 大さじ 3 杯
- ・一 味 少々
- ・里いも 4 こ
- ・木綿豆腐 1 丁
- ・平コン 1/2 枚

### 作 り 方

- 1 ねぎを、荒みじん切りにし、フードプロセッサーに入れ、とろとろにする。
- 2 フードプロセッサーがない場合、すり鉢でする。
- 3 途中で味噌を加える。好みで一味を入れる。
- 4 花かつおをレンジでチンし、それを手で揉んで粉々にし、味噌に加える。
- 5 平コンを茹でておく。
- 6 里いもの皮をむき、鍋に入れサッと茹でる。
- 7 木綿豆腐 1 丁を 8 等分に切る。
- 8 平コン 1 枚を 4 等分にし、さらに三角に切る。

9 鍋に、だし昆布（20cm 大位に切る）を入れ、水から強火で煮、沸騰寸前で火を弱め、里いも、平コンを入れやわらかくなるまで煮る。

1 1 最後に豆腐を入れる。

1 2 熱いうちに器に入れ、その上にねぎ味噌をのせる。煮汁も少し入れる。

## 即席漬物

< 材 料 >

- ・寒 糍
- ・カ ブ
- ・大 根
- ・人 参
- ・キャベツ

※この野菜も使えます。

- ・セロリ
- ・白 菜
- ・ヤーコン
- ・菊いも
- ・水 菜
- ・チンゲン菜

## 作 り 方

1 生で食べられる野菜を、食べやすい大きさに切り、それをビニール袋に入れ、寒糍をまぶし、揉む。

2 皿を重石にし、30分位経てば、出来上がり。