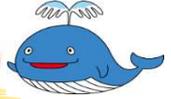




ごぼうと塩麴の牛しぐれごはん



《材料》（2人分）

◎ 米	・・・ 1合
◎ 牛小間肉	・・・ 90g
◎ 塩麴	・・・ 大さじ1/2
◎ ささがきごぼう	・・・ 45g
◎ しょうが	・・・ ひとかけ
◎ ごま油	・・・ 大さじ1/2
◎ (A)塩麴	・・・ 大さじ1
◎ (A)みりん	・・・ 大さじ1
◎ (A)料理酒	・・・ 大さじ1
◎ (A)三温糖	・・・ 大さじ1
◎ (A)濃口しょうゆ	・・・ 小さじ1
◎ 小ねぎ	・・・ 1本

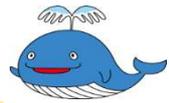
《作り方》

1. 袋に牛小間肉と塩麴を入れ、よく揉みこみ、冷蔵庫で30分～1時間漬けておく。
2. しょうがは皮をむき干切り、小ねぎは小口切りにする。
3. (A)は合わせておく。
4. フライパンにごま油を熱し、ごぼうを入れ、中火で色がつくまで炒める。
5. ごぼうを1回ボールに取り出し、同じフライパンにごま油（分量外）をいれ、しょうが弱火で炒める。
6. 取り出したごぼうと牛肉を加え、じわじわ脂がでてきて少し焼き色がつくまで中火で炒める。
7. ③を加え、汁気がなくなる手前まで強火で煮詰める。
8. 温かいごはん⑦を煮汁ごと加え混ぜ、器に盛り付け小ねぎを散らす。

・牛肉とごぼうをしっかりと炒めることがポイントです。



たら味噌香味焼き



《材料》（2人分）

◎たら	・・・2切
◎(A)料理酒	・・・1g
◎(A)味噌	・・・10g
◎(A)みりん	・・・8g
◎(A)ごま油	・・・4g
◎(A)にんにく	・・・少々

《作り方》

1. たらは水洗いし、ペーパーで水気をふき取る。
軽く塩をふる（分量外）
にんにくは皮をむきすりおろす。
2. (A)の材料をよく混ぜ合わせておく。
3. 天板に魚をのせ、混ぜておいた(A)をたらにのせ、200℃のオーブンで約12分焼く。
こんがり焼き色がつけば出来上がり。



ロール白菜



《材料》（4コ分）

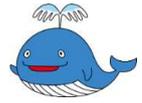
◎ 白菜	・・・大きめの葉4枚
◎ 豚ひき肉	・・・200g
○ たまねぎ	・・・1/2個
○ にんじん	・・・1/4本
○ れんこん	・・・20g
○ しょうが	・・・1g
○ 鶏ガラ	・・・小さじ1/2
○ 片栗粉	・・・小さじ2
○ 塩コショウ	・・・少々
◎ 水	・・・300ml
◎ コンソメ	・・・小さじ2
◎ 片栗粉（とろみ用）	・・・適量

《作り方》

1. 白菜は芯の部分を薄く削いでラップに包み、500Wで1～2分チンする。
2. ボウルに豚ひき肉と○を入れよく混ぜる。2等分に丸めておく。
3. 1. の白菜と2をクルクルときつめに巻く。巻き終わりはつまようじで止める。鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ火にかける。
4. 沸騰したら弱火にしコンソメを入れて溶かす。キッチンペーパーで落とし蓋をし15分程煮込む。
5. キッチンペーパーを外し、味を見る。（薄ければ塩をたす）最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり。



さつまいもとミックスビーンズ のサラダ

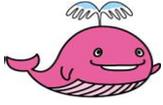


《材料》（4～5人分）

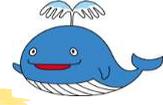
◎ さつまいも	・・・中2本
◎ ミックスビーンズ	・・・60g
◎ きゅうり	・・・1本
◎ 塩（きゅうり塩もみ用）	・・・適量
◎ にんじん	・・・1/3本
◎ コーン缶	・・・20g
◎ 塩コショウ	・・・適量
◎ マヨネーズ	・・・適量

《作り方》

1. さつまいもは皮をむきサイコロ状に切って、約5分水にさらしてから、サルで水気をきる。
2. 鍋に1. のさつまいもと塩、水を入れてふたをし、中火で10分蒸し煮をしたら水気をきり、ザルに広げて粗熱をとる。
3. きゅうりはサイコロ状にし、塩をふり混ぜる。全体に水気が出てきたらしっかり絞る。
人参もサイコロ状にし柔らかくなるまで加熱する。
コーン缶は水気を切っておく。
4. 2. のあら熱が取れたら3. とミックスビーンズを加え、塩コショウ・マヨネーズで味を整えて出来上がり。



かぼちゃのキッシュ



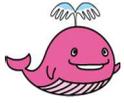
《材料》（15cm×15cmの型1個分）

- ◎★かぼちゃ ……200g
- ◎ベーコン ……3枚
- ◎サラダ油 ……大さじ1
- ◎塩、こしょう ……少々
- ◎(A)コンソメ ……小さじ1
- ◎(A)卵 ……2個
- ◎(A)生クリーム ……1/2カップ
- ◎(A)粉チーズ ……大さじ1と1/2

《作り方》

1. ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは2センチ角のさいの目切りにする。
2. オーブンは200℃に予熱する。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
4. たまねぎとかぼちゃも加えてさらに炒める。
5. 塩こしょうで味を調べ、冷ましておく。
6. ボウルに(A)を混ぜ合わせ、冷めた具材を入れ、混ぜ合わせる。
7. 15cm四方の耐熱容器に入れ、200℃のオーブンで15分焼く。
8. お好みの大きさに切り、器に盛り付けたら出来上がり。

• 焼き上がりは中央に竹串をさして何もつかなければ大丈夫です。



ほうれん草と香り箱の酢味噌和え



《材料》（2人分）

- ◎ ほうれん草 …… 80 g
- ◎ 香り箱 …… 20 g
（酢味噌）
- ◎ 味噌 …… 大さじ2
- ◎ 三温糖 …… 小さじ2
- ◎ 酢 …… 小さじ1
- ◎ みりん …… 小さじ1
- ◎ 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
- ◎ 出し汁 …… 小さじ1

《作り方》

1. 容器に酢味噌のすべての材料を入れ、よく混ぜる。
2. ほうれん草はゆでて2cmくらいの大きさに切る。
3. ほうれん草の水気を絞りボウルにいれる。細かく裂いた香り箱と酢味噌を加え、混ぜあわせる。



塩麴入り塩豚汁



《材料》（2人分）

◎ 豚バラ肉（スライス）	・・・	100g
◎ 大根	・・・	100g
◎ 里芋	・・・	100g
◎ ★ごぼう	・・・	50g
◎ たまねぎ	・・・	50g
◎ 人参	・・・	30g
◎ だし汁	・・・	400ml
◎ (A) 塩麴	・・・	大さじ2
◎ (A) 料理酒	・・・	大さじ1
◎ (A) 味噌	・・・	小さじ1
◎ サラダ油	・・・	大さじ1
◎ 小ねぎ（小口切り）	・・・	適量

《作り方》

1. 大根は5mm幅のいちよう切り、にんじんは5mm幅の半月切り、玉ねぎは1口大に切る。
2. 里芋は1cm幅に切る。
3. ごぼうはさがきにして、水に5分程さらし、ザルに上げて水気をきる。
4. 豚バラ肉は3cm幅に切る、
5. 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、4を入れて炒める。
6. 豚バラ肉の色が変わったら、1, 2, 3を入れて炒める。
7. 玉ねぎが透き通ってきたら中火のままだし汁を入れて5分煮る。
8. 里芋が柔らかくなったら(A)を入れ混ぜ合わせ、中火でひと煮立ちさせたら火から下す。
9. 器に盛りつけ、小ねぎを散らして出来上がり。



和風パフェ



- (抹茶スポンジ) 準備しておくこと
- 天板にクッキングシートを敷く
 - 小麦粉と抹茶は合わせてふるっておく
 - 卵は卵白と卵黄に分ける
 - オーブンを190℃に予熱

《材料》

(抹茶スポンジ)

- ◎ 卵 …… 3個
- ◎ 小麦粉 …… 54g
- ◎ 抹茶 …… 6g
- ◎ グラニュー糖 …… 60g
- ◎ サラダ油 …… 35g
- ◎ 牛乳 …… 45g

(豆腐入り白玉団子)

- ◎ 白玉粉 …… 150g
- ◎ 絹豆腐 …… 100g

(栗の甘露煮)

- ◎★栗 …… 250g
- ◎ 水 …… 200g
- ◎ 砂糖 …… 125g
- ◎ みりん …… 大さじ1
- ◎ 塩 …… 少々

(トッピング)

- ◎★さつまいも (スライスして素揚げ)
- ◎ホイップ …… 適量
- ◎あんこ …… 適量

《作り方》

(抹茶スポンジ)

1. メレンゲを作る。卵白を軽く泡立てて、砂糖の半分の量を2～3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。角が立つくらいになったらOK。
2. 卵黄のボールに残りの砂糖を入れ白っぽくもったりとするまで混ぜる。マヨネーズ状になればOK。
3. 2. の卵黄のボールにサラダ油を回し入れよく混ぜたら、牛乳を入れて混ぜる。次にふるった粉類を入れ混ぜる。そこにメレンゲの1/3を入れてよく混ぜ、さらに残りのメレンゲの半分を入れて混ぜる。ここまではハンドミキサーを使う。
4. 残りのメレンゲが入っているボールに3. を入れ、ゴムベラでさっくりと切るように混ぜる。左手でボールを回しながら、底の方から生地をすくい上げるようにしメレンゲと抹茶生地をまぜる。
5. 天板に生地を流したら、底をトントンと2～3回たたいて空気を抜く。190℃で13分～15分焼く。竹串を刺してドロツとした生地がついてこなければOK。
6. 焼きあがったら、底のクッキングシートはつけたまま網の上で冷めます。粗熱がとれたら、乾燥しないように生地の上からラップをぴったりする。

(あとでラップをはがすときに、べちゃっとした生地も一緒にはがれて表面がキレイになります。)

(豆腐入り白玉団子)

1. 白玉粉と絹豆腐を生地がまとまるまでこねる。
2. 1口台の大きさの丸める。
3. 水を沸騰させ、中火にしたからお団子を入れる。
4. お団子が浮いてきたら鍋から出し、水の中に入れて冷やす。

(栗の甘露煮)

1. 生栗を一晩水にひたしておき、皮をむきます。むいた皮は水に入れたボールにいれておき、全部むけたら細かいゴミをとるためにすすぎます。
2. 鍋に水と砂糖を入れ沸騰したら、栗、みりん、塩を加え弱火にし、時々アクをとりながら15分くらい煮ます。
3. 鍋に入れたまま冷まし、できあがり。

(仕上げ)

カップにスポンジ生地とホイップ、白玉団子・あんこ、素揚げしたさつまいもチップス、栗の甘露煮をお好みでトッピングして出来上がり。



ミニタルト（かぼちゃ、紫いも）



《材料》（各9個分）

- ◎ 市販のミニタルト ……18個
- ◎ ホイップクリーム ……適量
（かぼちゃペースト）
- ◎★かぼちゃ ……200g
- ◎ グラニュー糖 ……30～40g
- ◎ 生クリーム ……100ml
- ◎ 有塩バター ……10g
（紫いもペースト）
- ◎★紫いも ……200g
- ◎ グラニュー糖 ……30～40g
- ◎ 生クリーム ……100ml
- ◎ 有塩バター ……10g

《作り方》

（かぼちゃペースト）※紫いもペーストも作り方同様

1. かぼちゃは皮をむいて、レンジ500Wで4～5分加熱。くしがずっと刺さるまで加熱する。（様子を見て加熱時間を調節する）
2. 熱いうちにかぼちゃにバターを入れて、生クリームを加えて滑らかにする。（生クリームは固さを見ながら少しずつ加える。）
3. タルトに生クリームを山状に絞り、次にモンブランの口金でかぼちゃのペーストを山状にゆっくり絞りできあがり。