

■ が め 煮 ■

<材料> 4人前

- 飾り用さやいんげん・・・20g、
「まんま」・・・少々、 お湯・・・適量
(A) { ごぼう・・・70g、 れんこん・・・100g
 { たけのこ・・・60g、 こんにゃく・・・1/2枚
(B) 鶏肉・・・120g、 干椎茸・・・3～4枚
(C) 里芋・・・370g、 人参・・・150g
(D) { お湯+椎茸の戻し汁・・・500cc、
 { 「まんま」・・・大4、 黒糖・・・大3

<作り方>

- ①(A)、(B)、(C)の材料を一口大の乱切りにする。さやいんげんは「まんま」少々を加えたお湯でサツ茹でしておく。
- ②(D)を入れた鍋に①の(A)を入れ、一煮立ちしたら①の(B)を入れる。
- ③再度、一煮立ちさせ(C)を入れ火が通ったら器に盛り、①のさやいんげんを飾る。

■ 田 作 り ■

<材料> 4人前

- ごまめ・・・50g
(A) { 「まんま」・・・小2、 きざら・・・大3
 { 水・・・大2

<作り方>

- ①平らな皿にごまめが重ならないように広げ電子レンジに3分かける。
- ②フライパンに(A)を入れ煮溶かす。細かい泡がたち、飴状に糸を引くようになったら ①を入れて火を止める。
- ③全体を良く混ぜ合せ、皿に広げてさます。
※②の煮詰め方が足りないとくっつきやすく、煮詰めすぎると焦げるので注意。

■ 雑 煮 ■

<材料>4人前

- もち・・・4個、
椎茸、かまぼこ、かつお菜など好みの具材
(A)お湯・・・600cc、 「まんま」・・・大3

<作り方>

- ①鍋に(A)を入れ、更に餅と具を入れ煮る。
- ※餅を別鍋で煮ても良い。その際、お湯に「まんま」小1を入れる。

■ お で ん ■

<材料> 4人前

- 大根・・・1/2本(350～400g)、 里芋・・・5個
こんにゃく・・・1枚、 厚揚げ・・・1パック
卵・・・5個、 ちくわ・・・1袋
さつま揚げ・・・1パック
(A) { お湯・・・1200cc、 「まんま」・・・大6
 { 酒・・・大2～3、 黒糖・・・大2～3
 { 「ぱいたん」・・・大2

<作り方>

- ①大根、こんにゃく、里芋は良く洗う。
- ②大根は皮つきのまま2cm幅の輪切りにし、こんにゃくは4等分にして斜め二つ切りにする。
- ③厚揚げは四つ切にする。
- ④(A)を入れた鍋に②と里芋、厚揚げの順に入れ、次にちくわ、さつま揚げを入れ(味のしみやすい順に入れる)35～40分程煮込む。

■信田煮■

<材料> 4人前

油揚げ(大)・・・4枚、 鶏ミンチ・・・250g
人参・・・30g、きくらげ(乾燥したもの)・・・5g
いんげん・・・3～4本
(A) 「まんま」・・・小1、「ぱいたん」・・・小1
 卵・・・1/2個
(B) 「まんま」・・・大2.5、「きび糖」・・・大2
 酒・・・大2、 お湯・・・500cc

<作り方>

- ①油揚げは三方の端を切り落して一枚に広げる。
- ②きくらげは水に戻し2cm長さの細切りにする。人参、いんげんも同様に切っておく。
- ③ポールに鶏ミンチ、②、(A)をよく混ぜ、4等分にする。
- ④①を広げ③を乗せて手前から巻き、つまようじで二ヶ所止める。
- ⑤(B)を鍋に入れ④を加えて中火で20分程煮含める。

■紅茶鶏■

<材料> 4人前

鶏胸肉・・・500g、紅茶ティーパック・・・2袋
(A) 水・・・500cc、「まんま」・・・大3
 醤油・・・大1、きび糖(黒糖)・・・大1
 「まるやか酢」・・・大1強

<作り方>

- ①肉がかぶるくらいのお湯にティーパックを入れ濃いめに煮出す。
- ②鶏胸肉を①に入れ沸騰してから30分位煮る。
- ③別鍋で(A)を煮立てた調味液に②の鶏胸肉を半日以上漬け込む。
※鶏胸肉の代わりに豚肉でもよい。
※煮汁に浸けたまま冷蔵庫で1週間程保存できる。アレンジして他に利用できる。

■菊花かぶ■

<材料> 4人前

かぶ・・・300g、 「まんま」・・・小1
人参・・・50g、 昆布・・・5cm角
赤唐辛子(種を抜いたもの)・・・小1本
(A) 「まるやか酢」・・・大4、きび糖・・・小2
 「まんま」・・・小2

<作り方>

- ①かぶは四角の形にするため、円い部分を切り落とす。(大きいかぶは2cm幅になるよう横割りしてから使う)
- ②四角に切ったかぶの下約5mm程残し、上方を3mm程度のさいの目に切る。(手前と向こう側に割り箸を添えて包丁を入れると切り落とす心配がない)
- ③②を2cm角に切り分ける。
- ④人参を薄い輪切りにし、③と一緒にポールに入れる。更に「まんま」小1を振りかけ、軽く混ぜておく。
- ⑤昆布は糸状に細く切り、唐辛子は小口切りにし(A)の調味料に浸けておく。
- ⑥⑤に④を軽く絞って入れ半日以上おく。
- ⑦⑤からかぶを取りだし軽く指で押し菊花のように開く。
- ⑧かぶの中心に唐辛子を乗せ昆布を添える。
※菊の葉を敷いてかぶを盛りつけると見栄えがよい。