

■ 簡単ちらし寿司 ■

＜材料＞ 4人前

- 米・・・3カップ、「まんま」・・・小1
「まろやか酢」・・・90cc(米1合に30ccの割合)
卵・・・1個
椎茸、ごぼう、人参、れんこん等(有合せの
具材・・・150g程度)
(A) お湯・・・150cc、椎茸の戻し汁・・・50cc
キビ糖・・・大2
(B) 「まんま」・・・小1、キビ糖・・・小2

＜作り方＞

- ①米は水洗いし約30分間浸け置きする。
- ②椎茸は水で戻しておく(戻し汁は(A)で使用する)。
- ③①の米に3カップの水と「まんま」小1を加え炊く。炊き上がったら「まろやか酢」90ccを振り入れてザックリと混ぜ合わせる。
- ④具材をさがき又は千切りにしておく(②の椎茸も千切りにする)。
- ⑤(A)を煮立たせた鍋に④の椎茸を入れ一煮立ちさせる。
- ⑥⑤に④の残りの具材を入れ、煮汁が少し残る位で火を止める。
- ⑦(B)と卵を混ぜ合わせ、いり卵を作る。
- ⑧③の酢飯に⑥と⑦を加え、ザックリと混ぜ、青味の野菜を散らす。

■ 蛤の吸い物 ■

＜材料＞4人前

- 蛤・・・4個、
(A) 「まんま」・・・大1.5、お湯・・・400cc
三つ葉・・・少々、酒・・・少々

＜作り方＞

- ①鍋に(A)とよく洗った蛤をいれる。
- ②蛤が口を開いたら、酒を入れて味を調える。
- ③器にきざんだ三つ葉を入れ、②を注ぐ。

■ 春菊の白和え ■

＜材料＞4人前

- 春菊・・・1束(200g)、豆腐・・・1/2丁(170g)
ゴマ・・・大5、「まんま」・・・大1・小1
味噌・・・大1、キビ糖・・・大1
お湯・・・約150cc
(A) 椎茸・・・2枚、人参・・・50g
こんにゃく・・・50g
(B) お湯・・・50cc、「まんま」・・・大1
キビ糖・・・小1

＜作り方＞

- ①「まんま」小1を入れたお湯で豆腐をサッとゆで水切りをしておく。残りのおゆで春菊もゆで水切りをし、2cmの長さに切る。
- ②(A)の材料を2cmの短冊切りにし、(B)と共に水分がなくなるまで煮る。
- ③すり鉢にゴマを入れすりつぶし、味噌、キビ糖、「まんま」大1を加えてよく混ぜる。
- ④③に①の豆腐を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑤④に①の春菊と②を加え、よく和える。

■ 握り揚げ ■

＜材料＞4人前

- 鶏肉ミンチ・・・200g、えのき茸・・・1パック
ピーマン・・・2個(50g)、人参・・・3cm(50g)
生姜・・・1片(40g)、サラダ油・・・適量
(A) 「まんま」・・・大1、「ばいたん」・・・大1
酒・・・大2、いりごま・・・大2
片栗粉・・・大2

＜作り方＞

- ①鶏肉ミンチに(A)を入れ、よく混ぜる。
- ②えのき茸は三等分に切る。
- ③ピーマン、人参、生姜は千切りにし、②と混ぜ合せ、更に、①を加えてよく混ぜる。
- ④中温の油に③を一握りずつ落とし、こんがりりと色づくまで揚げる。

