

■ まいたけおこわ ■

<材料> 4人前

米…2カップ、餅米…1カップ、水…3カップ
まいたけ…150g

→ 石づきを取り除き、食べやすい大きさに裂く
人参…60g → みじん切りにする

油揚げ…小1枚

→ さっと茹でて油抜きをし、細切りにする

生姜…1片

長ネギ…1/2本 } → 千切りにする

絹さや…1/2袋 → まんま少々を入れたお湯で

さっと茹で、小口切りにする

ごま油…大2

「まんま」…大4弱(②に大1弱、③に大3)

<作り方>

- ① 米と餅米は一緒に洗ってたっぷりの水に30分以上浸けておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、まいたけ、人参、油揚げを入れて炒め、生姜と長ネギと「まんま」大1を加えて、油がからむ程度に炒める。
- ③ 炊飯器の内釜に水気を切った米+餅米を入れ、水と「まんま」大3を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に②を加えてざっくり混ぜて炊く。

■ 青菜の白和え ■

<材料> 4人前

青菜(お好みのもの)…200g

→ さっと茹でて、2cm位に切っておく

人参…少々 → 千切りにしてさっと茹でる

豆腐…200g → 4等分にする

「まんま」…小1

(A) 「まんま」…大1弱、キビ糖…小2、
みそ…小1弱、練りごま…大1

<作り方>

- ① 沸騰したお湯に「まんま」小1を入れ、豆腐をさっとぐららせてザルにとり、粗く崩しておく。
- ② すり鉢に(A)を入れ、よくする。「まんま」で味を調えながら、好みの濃度にする。
- ③ ②に青菜と人参を加えて和える。

■ 皮なし手作りソーセージ ■

<材料> 4人前

豚ひき肉…300g、「まんま」…小1、
「ぱいたん」…小1

(A) おろしにんにく…小1、

粗挽き黒こしょう…少々

黒糖…小1、片栗粉…大1、牛乳…大1

木綿豆腐…100g程度 → 水切りしておく

ミックスハーブ…小1、サラダ油…少々、

※付け合わせとして、ミニトマトやパセリなどをお好みで。

<作り方>

- ① ボールに豚ひき肉と「まんま」小1、「ぱいたん」小1を入れて粘りが出るまでよく練り、(A)の材料を加えて更によく練り混ぜる。ミックスハーブも加え、全体にまんべんなくいきわたるように混ぜ合わせる。
- ② ラップを20cm角程度に切り、8等分にした生地をのせて細長く形作りながら、空気を抜くようにしてクルクルと巻く。巻き終わりは両端をキャンディ状にしっかりとねじり、折り込む。(1時間くらい冷蔵庫に入れておく)
- ③ フライパンに水を少量入れ、その上にクッキングシートを敷いて②をラップにくるんだまま入れ、蓋をして5分程蒸し煮にする。
- ④ ③のラップとクッキングシートを外して、フライパンにサラダ油少々をひき、転がしながらソーセージ全体に焼き色を付ける。器に盛って付け合わせの野菜を添えて、お好みでレモン、ケチャップ、粒マスタードなどでいただく。

■ まんまスープ ■

<材料> 4人前

水…600cc、「まんま」…大2、「ぱいたん」…大1

玉ねぎ…中1/2個 → 薄切り

青味野菜(みつ葉)…適量 → 3cm幅に切る

<作り方>

- ① 水に「まんま」、「ぱいたん」と玉ねぎを入れてひと煮立ちさせ、青味野菜を入れて少し火を通したら出来上がり。