

■ 赤 飯 ■

<材料> 4人前

もち米…2.5カップ、 うるち米…0.5カップ
小豆…0.5カップ、 「まんま」…小2

<作り方>

- ①米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。
- ②600ccの水に「まんま」小1と洗った小豆を入れて中火で茹で、茹で上がった小豆と煮汁に分けておく。
- ③炊飯器に①と②の煮汁を入れ、おこわの目盛まで水を加え、更に小豆と「まんま」小1を入れて炊く。

■ 雑 煮 ■

<材料> 4人前

もち…4個、
椎茸、 かまぼこ、 かつお菜などお好みの具材

(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。

■ 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。細かい泡が立ち、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。

■ 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…100g、 れんこん…100g
たけのこ…50g、 こんにやく…1/2枚
(B) 鶏肉…100g、 干椎茸…3~4枚
(C) 里芋…300g、 人参…100g
(D) { お湯+椎茸の戻し汁…400cc、
「まんま」…大3、 黒糖…大2

<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ッと茹でておく。
- ②(D)を入れた鍋に(A)を入れ、一煮立ちしたら、(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。

■ 伊 達 巻 ■

<材料> 4人前

卵…5個、 はんぺん…1/2枚、 酒…大2
「まんま」…小2、 砂糖…大2

<作り方>

- ①全ての材料をミキサーにかけ、卵液を作る。
- ②直径26cmまたは28cmのフライパンを熱くして油を薄くひき、①を流し入れる。
- ③ふたをして弱火で15~20分焼く。この時、火力が強いと下の面が焦げやすいので注意する。表面を触っても手につかなければフライパンから取り出す。
- ④取り出した③を四角形になるよう、端を切り落とす。
- ⑤巻きすだれに④を置き、切り落としを芯にして巻く。最後に輪ゴムで止め、冷ましてから切る。

■ さばの昆布巻き ■

<材料> 4人前

早煮昆布…20g、 さば…1匹(中)

かんぴょう…1袋(小)

(A) 「まんま」…大2、 黒糖…大1、
酒…大1、 お湯…1,000cc

<作り方>

- ①昆布は水に戻して5cm幅に切る。
- ②さばは3枚におろし、腹骨と中骨を取り、四等分に切り分ける。昆布を巻きやすいように、縦1cmほどの幅に切り揃える。
- ③昆布に②を巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ④(A)を入れた鍋に③を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

※昆布に巻く材料は好みの魚でも野菜でも良い。

■ 奉書巻き ■

<材料> 4人前

大根(中)…1/2本、 人参(小)…1本

ゆずの皮…約1個分、 早煮昆布…4枚

(A) 「まろやか酢」…100cc、 水…50cc
砂糖…大さじ1杯

<作り方>

- ①大根を3ミリ幅の輪切りにし、1日程、風と日に当て、しんなりさせる。
- ②人参を大根の直径に合わせて、幅5ミリ程度の拍子切りにする。
- ③ゆずの皮はさっとゆでこぼし(そのままでも良い)3mm幅の拍子木切りに、長さは人参と同じか少々短くても良い。
- ④昆布は濡れ布きんで軽く拭き、長さ13~15cm幅5ミリ程度の長さに切る。
- ⑤大根の手前に②③を置き、クルクルと巻いたら④の昆布で結ぶ。
- ⑥出来上がったものを(A)に漬け込み、半日以上置いて味を馴染ませる。

■ 黒豆 ■

<材料> 4人前

黒豆…300g、「まんま」…大2、 差し水…2カップ

(A)水…6カップ、 黒糖…300g

<作り方>

- ①黒豆は水洗いし、ザルにあげておく。
- ②鍋に(A)を入れて、火をかけ、「まんま」大さじ1を加えて良くかき混ぜる。ひと煮立ちしたら火を止め、①を入れて一晩漬けておく。
- ③翌日、②に「まんま」大さじ1を加えて火をかけ、沸騰したらアクをすくう。途中、二度ほど1カップ程度の差し水をし、火を弱めて煮含める。煮汁がひたひたの状態になれば火を止め、そのままじっくり味を含ませる。

※鍋が冷める頃にはしっかりと味が染み込んでいます。

■ 紅白なます ■

<材料> 4人前

大根…250g →長さ4cmの千切りにする

人参…30g →長さ4cmの千切りにする

油揚げ…小2枚 →両面をさっと焼き千切りにする

ゆずの皮…少々 →細切りにする

「まんま」…小1

(A) 「まんま」…小2
「まろやか酢」…大3~4
きび糖…小1強
ゆずの絞り汁…少々

<作り方>

- ①大根と人参は「まんま」小1を振って、しんなりしたら軽く絞る。
- ②(A)を入れたボールに①と油揚げを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、ゆずの皮を飾る。