

☆ かぶのかにあんかけ ☆



〈材料〉4人分

かぶ	400g (正味)
かにかの身	80g
生姜のすりおろし	1かけ分
だし汁	400cc
薄口醤油	20cc (大1・1/3)
みりん	20cc (大1・1/3)
塩	ひとつまみ
日本酒	12cc (大さじ1弱)
片栗粉	6g (小さじ2)

〈作り方〉

- ① かぶは茎を2～3cm残して葉を切り落とす。皮を厚めにむき、縦半分に切る。
- ② かぶの葉は塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水気をしぼって長さ3～4cmに切る。
- ③ かにかの身は酒小さじ2をふってほぐす。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れ、かぶを入れて強火にかける。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして、8～10分、蕪が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ かぶを取り出して器に盛り、残った煮汁にかにかの身を加えて1～2分煮る。
- ⑥ 片栗粉を同量の水で溶き、鍋に回し入れて手早く混ぜ、とろみをつける。
- ⑦ ⑤のかぶに⑥をたっぷりとかけ、かぶの葉を添えて生姜のすりおろしをのせる。

☆ 蓮根の塩麴きんぴら ☆



〈材料〉5人分

鶏もも肉	60g
蓮根	150g
人参	50g
糸こんにゃく	100g
ごま油	大さじ1
塩麴	30g (大さじ2弱)
濃口醤油	小さじ1
日本酒	大さじ1
七味唐辛子	

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は小さめの一口大にカットする。
- ② 蓮根は皮をむき、2～3mm厚さの銀杏切り、もしくは半月切りにし、水にさらす。人参は皮つきのまま斜め薄切りにし、さらに5mm幅の拍子切りにする。
- ③ つきこんにゃくはさっと下茹でする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①②③を中火でよく炒め、塩麴、日本酒を加えさらに炒める。最後に濃口醤油を加え味をととのえる。
- ⑤ お好みで七味唐がらしをふって盛り付ける。

～ 2月の献立例 ～



- 黒米入り七分づきごはん
- かぶのかにあんかけ
- 蓮根の塩麴きんぴら
- みそ汁（豆腐・ねぎ・わかめ）
- はっさく