

## ☆ 筍ごはん ☆



〈材料〉5人分

米	3合
ゆで筍	200g
鶏肉	100g
油揚げ	20g
酒みりん	大さじ2
日本酒	大さじ1.5
薄口醤油	大さじ1.5
塩	小さじ1
だし汁	540cc

〈作り方〉

- ① ゆで筍は3cm×1cm位の短冊切りにし、さっと洗い、水気をよく切る。
- ② 鶏肉は1cm位のブツ切りにして、サッと熱湯に通し、ざるに取り、水で冷まし水気を切る。
- ③ 油揚げは縦半分にして千切りにし、熱湯でサッと油抜きをする。(水気をよくしぼっておく)
- ④ 米を洗い、水に30分漬け込み、ざるに取り、調味料全部と①②③の具を入れて炊く。(通常よりやや多めの水加減になる)
- ⑤ 炊き上がったら軽く混ぜ合わせ、茶わんに盛る。

※香りに木の芽を添えても良い。

※材料はお好みで。調味料もお好みで調節する。

※薄口醤油がない場合は、濃口醤油を大さじ1程度にし、塩を小さじ1・1/3程度に増やして炊く。

## ☆ 蛸いかとわけぎの辛子酢味噌がけ ☆



〈材料〉4人分

蛸いか	20尾
わけぎ	200g
玉味噌(下記)	48g(大さじ3)
酢	適量(大さじ1程度)
からし	少々

〈作り方〉

- ① 玉味噌を作る。鍋に玉味噌の材料を全て入れ、よく混ぜる。火にかけ、焦がさないよう、絶えず木べらで鍋底をこすりながら弱火で練る。火からおろして冷ましておく。
- ② ①の玉味噌と酢、からしを混ぜ合わせ、からし酢味噌を作る。(かたければ、煮切った酒でのばす)
- ③ わけぎはさっと茹で、しごいて水けをよくきり、3cm長さにカットする。
- ④ 皿に、③と蛸烏賊を盛りつけ、②の辛子酢味噌をかける。

※ 玉味噌はよく火入れすることで、冷蔵庫で半年ほど保存できる。

(玉味噌) 約15人分

白みそ 100g、 田舎味噌 10g、 砂糖 32g  
みりん 小さじ1、 酒 小さじ2、 卵黄 1/2個分

～ 4月の献立例 ～



- 筍ごはん
- 蛸いかとわけぎの辛子酢味噌和え
- あさりのすまし汁
- 漬物
- 果物