

☆ 深川ごはん ☆

〈材料〉5人分

米	3合
あさり（砂だし殻付）	500g
しょうが	1/2かけ
青菜	適量
日本酒	大さじ1・1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
ミネラルシュガー	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2
だし汁	3カップ（600cc）

〈作り方〉

- ① あさりは良く洗ってから鍋に入れ、水 1/2 カップと酒（分量外）1/2 カップで茹で、あさりの口が開いたら火を止め、冷めてからあさりの身を殻から取り除く。
- ② ①の茹で汁でお米を普通に炊く（足りない分は水をだし調整する）。
- ③ 生姜は千切りにし、水に放す。
- ④ 青菜は塩ゆでし、水気を軽く絞っておく。
- ⑤ 調味料と③の水気を切って鍋に入れて火にかけて、沸騰したら①を絡ませ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ ③のご飯が炊けたら、④⑤を混ぜて食べる。

※あさは砂出ししたものをご購入する（夏場のあさは避ける）。

※ご飯に混ぜずに佃煮として食べてもよい（薄味に炊く）。

※木の芽を天盛りにしても良い。

※青菜は旬もの、あるものを使う。ほうれん草、大根葉、蕪の葉等

※土鍋で炊いても良い。

☆ 筍とわらびのごま汁 ☆



〈材料〉5人分

茹たけのこ	50g（10枚）
わらび	5本
だし汁	650cc
みそ	大さじ1・2/3（30g）
ねりごま	大さじ2・2/3（40g）
木の芽	適量

〈作り方〉

- ① たけのこは穂先のやわらかい部分を3~4cm長さの薄切りにし、水気をよくふく。わらびは4cm長にカットしておく。
- ② 鍋にだし汁を温め、たけのこわらびを入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ火を止める。
- ③ 練りごまに②の汁を少し加えて溶かしてから、鍋に加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、吸口として木の芽、青じそ、粉山椒等を添える。

【ヘルシーメニュー献立】深川ごはん、春野菜お楽しみプレート（こごみの天ぷら、春キャベツと桜エビの塩麹蒸し、新玉ねぎの三杯酢あえ、新じゃがのもと焼き、焼アスパラ添え）、筍とわらびのごま汁）

