

☆ 筑前煮 ☆



〈材料〉5人分

鶏もも肉	150g (1/2 枚)
ごぼう	100g (1~2 本)
れんこん	150g (1 節)
人参	100g (1/2 本)
こんにゃく	100g (1/2 枚)
里芋	150g (5個)
干椎茸	10g (5枚)
ブロッコリー (季節の物)	100g (1/3 個)
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
酒みりん	大さじ2/3
濃口醤油	大さじ2
かつおだし	適量 (かぶる程度)

〈作り方〉

- ① 鶏肉は2cmの角切りにしておく。
- ② こんにゃくは手でちぎり、さっと茹でて水を切る。
- ③ 干し椎茸は、水でもどしてカットする。人参は乱切りにする。
- ④ ブロッコリーは適当な大きさにカットして茹でて水を切る。
- ⑤ 牛蒡、蓮根、里芋は乱切りにして水にさらし、ざるに取る。
- ⑥ 鍋にごま油をひき、鶏肉、牛蒡、蓮根、こんにゃく、人参、里芋、干し椎茸の順でよく炒める。
- ⑦ ⑥にかつおだし、調味料を入れ、強火にかけ、沸騰したら、あくをとり、落とし蓋をして具が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑧ 味を見て器に盛り、④を散らす。

☆ 白玉雑煮 ☆



〈材料〉5人分

白玉粉	60g
絹こし豆腐	100g
大根	100g
人参	50g
春菊	50g
白みそ	75g
米麴味噌	15g
だし汁	750 cc
ゆず皮	少々

〈作り方〉

- ① ボールに白玉粉と豆腐を入れ、よくこね、耳たぶぐらいのかたさになったら団子にする。中央を少しくぼませて沸騰した湯に入れ、すべての団子が浮いてからさらに3分ほど茹で、水にとり冷ます。
- ② 大根、人参はいちょう切りにする。
- ③ 春菊はさっと茹で、2~3 cmの長さにカットする。
- ④ だし汁に大根、人参を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 白みそ、米麴味噌を溶き入れ、2~3分弱火で煮る。
- ⑥ 椀に注ぎ、①の白玉団子と③の春菊を入れ、ゆずの皮を添える。

～ 1月の献立例 ～



- 土鍋炊きごはん
- 筑前煮
- 白玉雑煮
- 白菜の漬物
- ちりめん山椒
- みかん