

## ☆ 鶏の治部煮 ☆



〈材料〉4人分

鶏もも肉	120 g (1/2 枚)	
小麦粉	適量	
あわ麩 (焼き豆腐)	200 g (1/2 丁)	
人参	60 g (1/3 本)	
生しいたけ	4 枚	
春菊	2 株	
だし汁	200 cc	
A {	日本酒	大さじ6 (90 cc)
	砂糖	大さじ2
	濃口醤油	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
	みりん	大さじ2
おろしわさび	少々	

〈作り方〉

- ① 鶏肉は余分な皮と脂をとり、4枚にそぎ切りにし、ごく軽く塩をふる。焼き豆腐は4等分にする。
- ② 人参は皮をむき、7 mm厚さの輪切りにし、さっと茹でる。椎茸は軸を切り落とし、かさに切り込みを入れる。
- ③ 春菊はさっと茹でて水にさらし、水けを絞って5 cm長さに切る。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、鶏肉に小麦粉を適量はたいて加える。中火で2~3分間煮て、一度取り出す。
- ⑤ 焼き豆腐としいたけ、人参を入れて5~6分間煮る。鶏肉をもどしてさらに3~4分間煮る。
- ⑥ 器に⑤を盛り、春菊を煮汁に浸して盛り付ける。煮汁をはり、おろしわさびをだしでのばして少量を全体にかける。

## ☆ 鮭の粕汁 ☆

〈材料〉5人分

塩鮭 (中辛塩)	150 g
大根	150 g
里芋	150 g
ごぼう	50 g
こんにゃく	100 g
青ねぎ	50 g
酒粕 (板粕)	100 g
白味噌	50g
濃口醤油	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
だし汁	900cc

〈作り方〉

- ① 牛蒡は輪切り、里芋は半月、大根はいちょう切りか半月切りにし、里芋、牛蒡はさっと茹でる。
- ② 塩鮭は2 cm位の角切りにし、さっと熱湯に通しておく。
- ③ 青ねぎは輪切りにする。
- ④ 酒粕はだし汁で溶いておく (ミキサーにかけても良い)
- ⑤ だし汁を鍋で火にかけて、①から⑤を入れてやわらかくなるまで煮る。⑦、味噌、醤油、塩で味付けして、最後に青ねぎを入れる。

※味付けは、塩鮭の塩加減で変わるので、最初は控えめに味をつけましょう。

※酒粕は種類により、量をお好みで調整してください。

～ 2月の献立例 ～



- 土鍋炊きごはん
- 鶏の治部煮
- 鮭の粕汁
- 漬物
- 果物