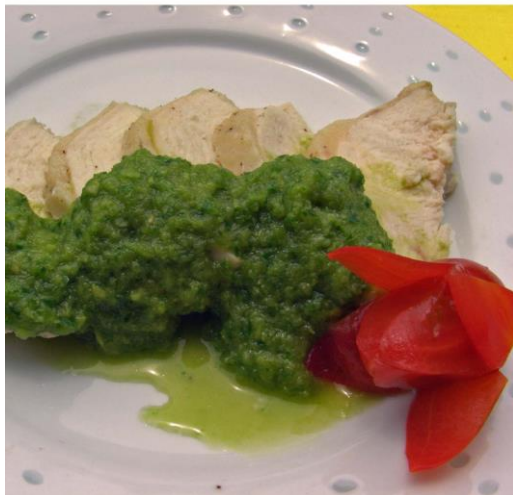


蒸し鶏のグリーンソース

(材 料) 4人分



A	鶏胸肉	2枚(500g)	
	しょうが(薄切り)	2~3枚	
	塩	小さじ1/2	
	ガーリックパウダー	少々	
	こしょう	少々	
	酒	カップ1/4	
	グリーンソース		
	青ネギ	2本(50g)	
	玉ねぎ	1/4個(50g)	
	きゅうり	1/2本(50g)	
しょうが	ひとかけ		
ハチミツ	大さじ1		
ごま油	大さじ1		
薄口しょうゆ	大さじ1		
米酢	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
	プチトマト	4個	

(作 り 方)

- ① 鶏肉は皮目をフォークや竹串などで刺して穴をあけてから、皮目を上にしえ鍋に入れ、下味の材料を全部入れて軽くもみこみ、中火にかけて煮立ってきたら蓋をして火を弱め5分間蒸し煮にして火を止め、15分ほどそのまま蒸らす。
- ② 青ネギ・玉ねぎ・きゅうり・しょうがはざく切りにして、フードプロセッサーでペースト状になるまで混ぜたら、残りの材料を全部加えて、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ①を食べやすくスライスして、②をかけ、プチトマトを彩りに添える。

大阪なすと仙台麩の炊いたん

(材 料) 4~6人分



A	なす	中3本(300g)
	仙台麩	50g
	さやいんげん	12本
	煮干し	16尾
	昆布	5センチ角1枚
	水	カップ2
	薄口しょうゆ	大さじ2
	本みりん	大さじ1 1/2
	黒砂糖	小さじ1

(作 り 方)

- ① なすはヘタを除き、縦半分に切ってから鹿の子に包丁を入れ、食べやすく3つくらいに切り分ける。
仙台麩は棒状のものなら、1.5センチ幅にスライスする。
さやいんげんはヘタとスジを除き、食べやすい長さに切る。
- ② 煮干しの頭とワタを除き、半分くらいに手でさき、鍋に入れて弱火でから煎りする。
- ③ いい香りがしてきたら、Aを入れて火を強め、煮立ってきたらなすを入れて落とし蓋をしてなすがだいたい柔らかくなるまで煮る。
- ④ 仙台麩を加え、再び落とし蓋をして、麩が汁気をしっかりと吸ったらさやいんげんも入れて、また落とし蓋をして麩がクタッとなるまで(約5分)煮る。
うのまきこ先生にレシピを作ってくださいました。(2012年6月/JA大阪中央会)

しろ菜とあさりのピリ辛スープ



(材料) 4人分

A	大阪しろ菜	1束 (200g)
	にんにく(みじん切り)	1かけ
	豆板醤	小さじ1/2~1
	ごま油	小さじ2
	豚ミンチ	50g
	あさり	200g
	水	3カップ
	薄口しょうゆ	大さじ1
	塩	適宜

(作り方)

- ① しろ菜は2センチ長さのざく切りにする。
- ② 鍋にAを入れて弱火にかけ、焦がさないように炒めていい香りがしてきたら豚ミンチを加えて中火で軽く炒める。
- ③ しろ菜も入れてざっくり混ぜたら水とあさりを入れてふたをして強火で煮る。
- ④ 煮立ってきたらあさりの口が開いたのを確認してから薄口しょうゆを加え、味見をして、薄いようなら塩で味を調える。

新ショウガの混ぜごはん



(材料) 4人分

A	米2合	
	ちりめんじゃこ	20g
	新ショウガ(千切り)	40g
	塩	小さじ1/2~1
	炒りごま(白)	小さじ2

(作り方)

- ① お米は洗ってから30分ほど浸水して、普通の水加減で炊く。
- ② 千切りしたショウガはさっと水をくぐらせてから、しっかりと水気をきっておく。
- ③ ちりめんじゃこは熱湯をくぐらせて、ざるにあげて水気をきる。
- ④ 炊きたてのごはんに②③とAを混ぜ合わせる。
*ちりめんじゃこの塩分によって、塩の量を加減しましょう！

電子レンジ DE 水無月

(材料) 16切れ分



米粉	100g
黒砂糖	70g
塩	ひとつまみ
熱湯	180ml
甘納豆	50~60g

(作り方)

- ① ボウルに黒砂糖と塩を入れて熱湯を加え、よく混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ② ①を茶こしで越し、溶け残った黒砂糖を溶かす。
- ③ 米粉を入れた別のボウルに、②を加えながら泡だて器でよく混ぜて溶かす。
- ④ 耐熱容器にラップを敷いて③を少し残して流し入れ、上からラップをかけ、500wの電子レンジで2~3分加熱する。
- ⑤ いったん取り出して、甘納豆散らし、残しておいた生地を上から流して再びラップして、1~2分加熱して冷ましてから切り分ける。