

筍の土佐煮

[作り方]

- ①筍は大きめの乱切りにする。
- ②Aの調味料を合わせて煮立て、①を入れおとし蓋をして中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ③けずり節は弱火でからいりして、筍の煮上がりぎわに加え、鍋かえしをして、むらなくまぶす。
- ④③を器に盛り、木の芽をのせる。

[材料]

ゆで筍… 500g
けずり節… 1.5カップ
木の芽… 5枚

A だし汁… 2.5カップ
砂糖… 大さじ4
しょうゆ… 大さじ4
みりん… 大さじ2

筍ごはん

[作り方]

- ①米は前もって洗い、ざるに上げておく。
- ②筍は3cmぐらいの短冊に切り、油あげは油抜きをして3cm×5mmのせんに切る。
- ③釜に①②を入れ、Aの調味料を加え、普通の水の分量まで加え軽く混ぜて炊き上げる。
- ④③を十分に蒸らし、筍を全体に混ぜ合わせ、器に盛り木の芽をのせる。

[材料]

米… 3カップ
茹で筍… 300g
油あげ… 1枚

A だしの素… 小さじ2
酒… 大さじ3
うすくち醤油… 大さじ1.5
塩… 小さじ1
みりん… 大さじ1

木の芽… 少々



鶏肉と玉ねぎの 南蛮漬け

[作り方]

- ①鶏のもも肉は脂をとり、3cm角位に切る。
- ②玉ねぎは1cm厚さの半月切りにしてほぐし、
赤唐辛子は縦半分になり、種をだしておく。
- ③油大匙1を熱し、②を炒め、南蛮酢
に加える。
- ④鶏にかかる塩をして、小麦粉をまぶし、余分
な粉ははたき落とす。
- ⑤フライパンに鶏肉が浸るくらいの油を熱し、
④の肉を入れ、ときどき返しなが
ら、表面がカリカリになるまで揚げ焼きにする。
- ⑥⑤の油をきって③の南蛮酢につけ込み、
冷めるまで置いて味をなじませる。

[材料]

鶏もも肉…3枚
新玉ねぎ…2個
赤唐辛子…3本
らっきょう酢…2Cup
小麦粉…適宜
油…適宜

