

第11回 調理実習

献立: 山菜おこわ、つぼん汁、ねったんぼ



●山菜おこわ (材料 4人分)

もち米	400g	
A	にんじん	20g
	干したけのこ	1枚弱
	干しいたけ	2枚
	干しぜんまい (水に戻して)	100g
	鶏肉(こま切れ)	40g
	赤酒(みりん)	25ml弱
	薄口しょうゆ	50ml
	砂糖	15g

- ①もち米は(a 一晚)水につけ、ザルにあげて20分ほど水切りしておく。
- ②しいたけは水で戻しておく。
- ③Aの材料を小さく切り、しいたけのもどし汁と、(b みりん(甘酒))、薄口しょうゆ、砂糖で煮ておく。
- ④③の具と汁を分けておく。(汁はとっておく)
- ⑤もち米を蒸し器で蒸す。ほぼ火が通ったら、具を混ぜ、煮汁を(c 差し水)にして、約10分蒸してできあがり。

●つぼん汁 (材料 4人分)

里芋	65g
ごぼう	25g
にんじん	12g
干しいたけ	2枚
こんにやく	1/3枚
焼き豆腐	1/3個
鶏肉(こま切れ)	35g
煮干し(だし用)	20g
水	4カップ
かまぼこ	1/4本
ちくわ	1/2本
薄口しょうゆ	30ml強
みりん	少々

- ①材料は1cm角の(f さいの目切り)にする。
 - ②ごぼうは(g 酢水)につけて、(h アク抜き)をする。
 - ③煮干しの頭とはらわたを取り、(i 水)に入れて火にかける。沸騰後、(j 3)分間、ふたをしなくて煮て、煮干しを取り出す。
 - ④③に鶏肉を加えて、里芋、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにやくを煮る。
 - ⑤材料に火が通ったら、薄口しょうゆとみりんで味を整える。
 - ⑥最後に、かまぼこ焼き豆腐、ちくわを加える。
- ※ ひと晩寝かせておくと、味がなじんでおいしい)

●ねったんぼ

もち米	1カップ
からいも	大2個

<もちを使う場合>15人分

からいも	1kg
もち	300g
きなこ	60g
黒砂糖	60g
砂糖	好み
塩	少々

- ①もち米を洗って約1時間水につけ、ざるにあげる。
 - ②からいもを洗って皮をむき、大きめに乱切りにして(p 水)につけておく。
 - ③鍋にからいもを入れ、からいもが少し柔らかくなるまで煮る。
 - ④③のからいもの上に(q もち米)をまぶし入れ、蓋をして煮る。
 - ⑤煮上がったら、すりこぎ又はマッシャーでつぶす。
 - ⑥皿にとりわけ、きなこ・砂糖・塩を混ぜたものをまぶす。
- <もちを使う場合>
- ①乱切りにしたからいもを蒸す。
 - ②小さく切ったもちを加え、さらに一緒に蒸す。