



冬メニューと言えば、鍋料理！鍋を囲んでワイワイと心も身体も暖まります。
身体に良いものを取り入れて、一年を締めくくりにましよう！

(材料 4人分)



参鶏湯

- | | |
|------------------------|---------|
| 骨付きもも肉 | 4本 |
| 塩 (Mサイズ) | 適量 |
| もち米 | 1/2カップ |
| にんにく | 3かけ |
| しょうが | 1塊 |
| 松の実 | 大さじ2 |
| 鶏ガラスープ
(南部鶏スープ1袋+水) | 1.4リットル |
| 酒 | 100cc |
| なつめ | 4個 |
| 甘栗 | 8粒 |
| ねぎの青い部分 | 1本分 |
| ごぼう | 1/4本 |
| またけ | 1パック |
| 塩 | 適量 |
| 白髪ねぎ | 適量 |
| 三つ葉 | // |
| 糸唐辛子 | // |
| ごま油 (好みで) | // |

(作り方)

- 下準備 もち米は洗い、30分ほど水に浸けたらザルにあげておく。
- 骨付きもも肉の骨に沿って包丁で切れ目を入れ、観音開きして肉を広げ、塩をふる。にんにく、しょうがは薄切りにする。
 - ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜く。舞茸は手で裂く。三つ葉はざく切りにする。
 - (1)の肉 - 1本に対し、もち米 - 大さじ1、薄切りのにんにく、しょうがを各2~3枚、松の実 - 少々を肉の内側に入れたら閉じて、タコ糸で鶏肉をぐるぐるに巻いて縛る。
 - 大きな鍋に鶏ガラスープ(南部鶏スープ1袋に水を足して1.4リットル)、酒、ねぎの青い部分、なつめ、甘栗、(1)で残ったにんにく、しょうが、もち米、松の実も入れて火にかけ、沸騰させる。
 - 沸騰した(4)の鍋に(3)の鶏肉を入れる。アクが出たら取りのぞき、弱火で1時間ほど煮込む。
 - 鶏肉が柔らかくなったら、ごぼうを適量入れて少し煮て、舞茸も加え、塩で味を調える。
 - 鶏肉を縛っているタコ糸を取りのぞき、器に盛る。スープを注ぎ、白髪ねぎ、糸唐辛子をのせ、三つ葉を添える。ごま油を回し入れるとコクが出ます。



まぐろのタルタル

(材料 4人分)

- | | |
|-------------|------|
| まぐろ (ねぎとろ用) | 150g |
| 三つ葉 | 1束 |
| 貝割れ大根 | 1パック |
| 青じそ | 10枚 |
| 松の実 | 大さじ3 |
| 焼きのり | 1枚 |
| 【たれ】 | |
| EXVオリーブオイル | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| わさび | 大さじ1 |

【ガーリックトースト】
バゲット、バター、にんにく 適量

(作り方)

- ガーリックトーストを作る：バゲットは5mm厚さの輪切りにし、トーストしてニンニクの切り口でこすり、バターを塗る。
- 三つ葉は2~3cm長さに切り、貝割れ大根は根元を切り、長さを半分に切る。青じそは千切りにする。
- たれは混ぜ合わせておく。
- まぐろのすき身と(2)の野菜、松の実をざっくり混ぜて器に盛り、冷蔵庫に入れておく。食べる直前にたれと焼きのりをちぎって混ぜる。ガーリックトーストにのせていただきます。



チョレギサラダ

(材料 4人分)

- | | | | |
|------------|------|-----------------|------|
| サニーレタス | 8枚 | 【焼き肉屋さんのドレッシング】 | |
| きゅうり | 1/2本 | 酒醤油 | 大さじ2 |
| 紫たまねぎ | 1/4個 | 酢 | 小さじ2 |
| わかめ (塩蔵) | 40g | 砂糖 | 小さじ2 |
| パプリカ (赤、黄) | 適量 | にんにく (すりおろし) | 少々 |
| 白髪ねぎ | // | しょうが (//) | 少々 |
| ミニトマト | 4個 | ごま油 | 小さじ1 |
| 韓国海苔 | 適宜 | 白ゴマ | 適量 |

【酒醤油の作り方】

- (材料)
- | | |
|-------|-------------|
| 濃い口醤油 | 10に対し酒3の割合。 |
| 醤油 | 500cc |
| 酒 | 150cc |

(作り方)

鍋で酒を沸かし、沸騰したら醤油を入れて、沸騰する直前で火から下ろし、冷めたら冷蔵庫に入れて保存。
何日か置いた方が味がなじんで良くなる。
多めに作って、にんにくを漬けてもOK。

*いろいろなものに使える〈酒醤油〉多めに作って冷蔵庫で保存しておきましょう。



根菜の和風マリネ

(材料 2~3人分)

- | | | | |
|-------|------|--------|--------|
| 大根 | 300g | 【マリネ液】 | |
| にんじん | 1/2本 | 酢 | 大さじ3 |
| れんこん | 100g | 砂糖 | // |
| セロリ | 2本 | 醤油 | // |
| にんにく | 2かけ | 塩 | 小さじ1/2 |
| 赤唐辛子 | 1本 | | |
| 白いりごま | 少々 | | |

(作り方)

- マリネ液を作る：小鍋に材料を入れて火にかけ、沸騰させて完全に冷めるまでおく。
- にんにくは薄切り、赤唐辛子は小口切りにしてマリネ液に加える。
- れんこんは5mm厚さの輪切りまたは半月切りにして、沸騰したお湯でさっとゆがく。セロリは筋を取って1cm幅の斜め切り。大根とにんじんは皮を剥き、ひと口大の乱切りにする。
- ZIPLOCKに(3)の野菜類を入れて、マリネ液を注ぎ入れる。空気が入らないようにぴっちり口を閉じて、冷蔵庫に入れて一晩おいて味を馴染ませ、器に盛り付けて白ごまを散らす。



黒蜜きなこアイス

(材料)

- | | |
|-------------|----|
| バニラアイス (市販) | 適量 |
| 黒蜜 | // |
| きなこ | // |

(作り方)

器にバニラアイスを盛り付け、きなこをたっぷりかけ、上から黒蜜をたらす。

