



お鍋が美味しい季節になりました。 野菜に、お肉に、魚介類、身体に嬉しいご馳走をどうぞ！

ちゃんこ鍋

-2006年1月-

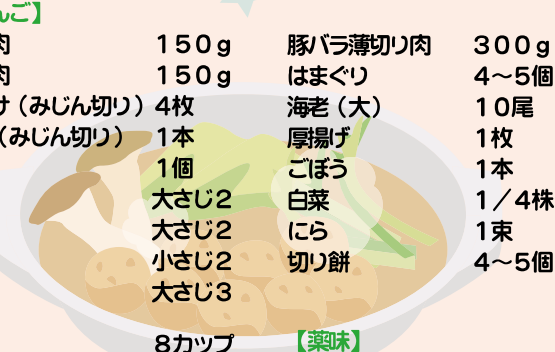
(材料 4~5人分)

【肉だんご】

鶏ひき肉	150g	豚バラ薄切り肉	300g
豚ひき肉	150g	はまぐり	4~5個
しいたけ(みじん切り)	4枚	海老(大)	10尾
長ねぎ(みじん切り)	1本	厚揚げ	1枚
卵黄	1個	ごぼう	1本
酒	大さじ2	白菜	1/4株
醤油	大さじ2	にら	1束
ごま油	小さじ2	切り餅	4~5個
片栗粉	大さじ3		

出し汁

酒	大さじ3	【薬味】	
みりん	大さじ2	柚子こしょう	適量
醤油	大さじ2	白磨りごま	〃
塩	小さじ1/2		



(つくり方)

- 1 肉だんごの材料を粘りがでるまでよく練る。肉ダネをラップして冷蔵庫で休ませる。はまぐりは塩水に浸けて砂を吐かせておく。
- 2 豚肉は2~3等分に切る。えびはよく洗い、尻尾をつけたまま殻をむく。厚揚げは熱湯をまわしかけて8等分に切る。ゴボウはささがきにし、水にさらす。白菜、ニラはざく切り。お餅は2~3等分に切る。
- 3 土鍋に出し汁5カップ分を入れて煮立て、調味料Aを加える。
- 4 肉ダネをピンポン玉サイズに丸めて鍋に落とし、火が通ったら取り出す。
- 5 肉だんご、他の材料を鍋に入れ、煮ながらいただきます。えびは煮すぎないように、はまぐりも口が開いたら直ぐに。鍋汁が少なくなったら残りの出し汁を加えて、お餅は具材がよく煮えてきたら投入。お餅が具材と絡まりまわりついて美味しい！薬味は柚子こしょう、磨り胡麻がおススメです。

大根としらすのサラダ -2003年1月-

(材料 作りやすい量)

大根	1/2本
釜揚げしらす	200g
三つ葉(ざく切り)	少々
【タレ】	
太白ごま油(白)	適量
醤油	〃



(つくり方)

- 1 大根は皮を厚く剥き、千切りして氷水に放してパリッとさせる。しらすはザルにのせて熱湯をまわしかけて、そのまま水気を切っておく。
- 2 お皿に水気を切った大根を並べ、しらすを上になつぷり載せる。太白ごま油、醤油をまわしかけて出来上がり。

野菜のきんぴら鹿児島風

-NEWレシピ-

(材料 作りやすい量)

さつま揚げ	2枚(120g)
にんじん	1本(150g)
セロリ	1本
洗双糖	大さじ2/3
醤油	大さじ1
白ごま	少々
グレープシード油	適量



(つくり方)

- 1 さつま揚げは薄くスライスする。
- 2 にんじんとセロリはさつま揚げと同じ長さのマッチ棒サイズの細切りにする。セロリの葉はざく切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんじんを炒め、次にさつま揚げとセロリも加えて炒める。
- 4 程よいかたさになったら、砂糖と醤油で調味する。セロリの葉は仕上げにサツと加える。
- 5 うつわに盛り、白ごまをふる。



ごまロール

-2007年11月-

(材料 24cm×27cm
天板1枚分)

【スポンジ生地】

薄力粉	45g
洗双糖	35g
グラニュー糖	30g
たまご	3個
生クリーム	30cc
黒磨り胡麻	大さじ1

【ごまクリーム】

生クリーム	170g
白練りごま	大さじ1
はちみつ	大さじ1
黒蜜	小さじ1



(つくり方)

- 1 スポンジ生地を作る：ボウルにたまごを入れてハンドミキサーで砂糖類を加えてざっと混ぜる。
- 2 さらに、ボウルを湯せんにあてながらミキサーで高速で泡立て、人肌くらいに温まったら湯せんから外し、白くもったりするまで泡立てる。
- 3 薄力粉をふるい入れ、黒磨り胡麻を加えたら、ホイッパーで底から大きくすくって返すように混ぜ合わせる。ふんわり艶っぽくなったら、湯せんで温めた生クリームを加え、なめらかに混ぜる。
- 4 天板に流して平らにならし、180℃のオーブンで10~12分ほど焼く。天板から外し、紙をはがしてまた裏返して元の状態に戻したら、上からラップを張り、そのまま冷ます。
- 5 クリームを作る：ボウルにごまクリームの材料を入れて、ホイッパーでしっかり8分立てにする。
- 6 仕上げる：ロール生地の焼き面を上にして、紙にのせたまま台の上に置く。巻き終わりになる辺を斜めにナイフで切り落とし、ごまクリームを全体にぬる。*手前は厚めに、向こう側は薄めに。
- 7 海苔巻きを巻くように手前から下の紙を使ってくるくと巻き上げる。巻き終わりを下にして形を整え、上からラップをして冷蔵庫で冷やす。
- 8 冷たく硬くなったらナイフでカットして出来上がり。
*冷凍庫で半解凍にするとカットし易くなります。

- ~下準備~
- ・たまごは室温に戻しておく。
 - ・天板にオーブンシートを敷いておく。
 - ・薄力粉は振るっておく。
 - ・オーブンを180℃に予熱する。