



真冬のおうちごはん。

身体の芯からほっこり温まる、お鍋にしませんか♪



みそ仕立てのタラ鍋

(材料 4~5人分)



- 真鱈 4~5切れ
- 塩 適量
- 白子 1パック
- 大根 1/2本
- 白菜 1/4株
- 春菊 1束
- しいたけ 1パック
- 木綿豆腐 1丁(300g)
- しらたき 大1袋
- だし昆布 10cm
- 酒 100ml
- 水 適量

【溶きみそ】

- 味噌 130g
- 湯 800ml
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1

(つくり方)

- 1 タラは煮崩れを防ぐために塩 - 少々をふってしばらく置き、水で洗い流して水気を拭き、半分に分ける。白子は水洗いし、熱湯でさっと湯がいたら氷水にとってザルで水気を切り、ハサミでひと口大に切っておく。
- 2 しらたきはさっと茹でて食べやすく切る。豆腐は6~8個に角切り。
- 3 大根は皮を剥いて1cm厚さの半月切り。白菜は葉と芯に切り分け、ざく切りにする。春菊はざく切り、しいたけは石づきを取って笠に飾り包丁を入れる。
- 4 土鍋にだし昆布を敷いて(1)のタラを並べ、酒を振り入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。タラの表面が白くなったらいったん取り出し、アクは取り除く。
- 5 (4)に大根、白菜の軸を加えて、大根が透き通るまでしばらく煮る。
*昆布を下に敷いておくことと焦げ付くので野菜の間に挟みましょう。
- 6 溶きみそを適量入れ、煮立ったら白菜の葉とタラ、しらたき、豆腐、しいたけを加えて煮る。
- 7 最後に白子と春菊を入れて、煮えばなを汁ごと取り分けながらいただきます。



大和芋のお焼き

(材料 2~3人分)



- 大和芋 1本(300g)
- 万能ねぎ(小口切り) 1/2束
- 醤油 適量
- かつお節 適宜
- 紅シヨウガ 適宜
- グレープシード油 適量



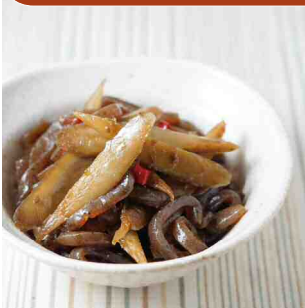
(つくり方)

- 1 大和芋は皮を剥いて摩り下ろし、万能ねぎを混ぜ合わせる。
- 2 小さめのフライパンに油を熱して(1)を流し入れて丸く形を整えて焼く。
- 3 焼き色が付いたら裏返し、両面が焼けたら表面に醤油をハケで塗り、ひっくり返し馴染ませる。もう片面も同様にする。
- 4 放射状に切り分けてうつわに盛り、かつお節をふりかけ、紅シヨウガを添える。



牛蒡とこんにゃくのきんぴら

(材料 4人分)



- ごぼう 1本(250g)
- つきこんにゃく 1袋(160g)
- 鷹の爪(小口切り) 1~2本
- 酒 大さじ5
- みりん 大さじ4
- 醤油 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- 長ネギの青い部分 1本分
- かつお節 ひとつ握り
- グレープシード油 適量

(つくり方)

- 1 ゴボウは洗い、包丁の背で皮をこそげ、縦に細長く乱切りにして水にさっとさらす。
- 2 こんにゃくは沸騰したお湯で5分茹でてアクを抜く。
- 3 鍋に油を熱し、ゴボウ、こんにゃく、鷹の爪を炒める。全体に油がなじんだら、調味料Aとネギの青い部分を入れ、再び煮立ってきたら中火にして、落とし蓋をして汁気が少なくなるまで煮る。
- 4 仕上げにかつお節を加えて混ぜ、そのまま冷ます。



*時間を置いた方が味が染みて美味しくなります。

ブラウニー・ノアール

(材料 20cm×20cm スクエア型 1台分)



- 無塩バター 100g
- クーベルチュールチョコ(ビター) 200g
- たまご 3個
- ブラウンシュガー 40g
- 全粒粉 50g
- ココアパウダー 15g(大さじ3)
- ベーキングパウダー 小さじ1(4g)
- 塩 ひとつまみ
- クルミ(刻む) 50g
- ノアール 18枚(2袋)

(つくり方)

- 下準備：
 クルミをオープン150℃ - 5分乾煎りする。
 クッキングシートを型の形に折り、スクエア型の内側にはめる。
- 1 ボウルに角切りしたバターを入れ、湯せんで溶かしたら火を止めて、刻んだチョコを加えてそのままおく。チョコが溶けてきたらゆっくり混ぜ合わせる。
 - 2 別のボウルにたまごとブラウンシュガーを混ぜる。
 - 3 (2)に(1)を加えて混ぜ、振った粉類を混ぜ、クルミをざっくり混ぜる。
 - 4 スクエア型に生地を流し入れ、適当にくだいたノアールを生地の表面全体にバランスよく埋め込む。
 - 5 オープン180℃ - 30分焼く。
 - 6 粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫でしっかり冷やす。
 - 7 好みのサイズに切り分けて完成♪