

冬本番！今月は寒さを乗り切るオススメ鍋のご紹介です♪



ピエンロー鍋

(材料 4~5人分)

白菜	1/2個
干しシタケ	5枚
だし昆布	1枚
水	9カップ
鶏もも肉	1枚
豚バラ切り落とし肉	300g
春雨(乾)	50g
ごま油	200cc

【調味料】	
塩	適量
一味唐辛子	適量
【鍋み】	
ご飯	適量
たまご	適量

下準備：
干しシタケ、だし昆布を水に浸けて出し汁をとっておく。

(つくり方)

- 白菜は葉と芯に切り分けて、葉はざく切り、芯は1cm幅に細切りにする。
- だし昆布は取り除き、土鍋に白菜の芯を敷きつめ、上に干しシタケをのせ、出汁を5カップほど入れて火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火にして白菜が透き通るまで20分ほどじっくり煮る。
- 鶏肉をひと口大に切って鍋に入れ、鶏が白くなったところでごま油100ccを加えて20分ほど弱火のまま煮込む。
- 次に、豚バラ肉で表面を覆うように散りばめ、白菜の葉を山積みにかぶせて蓋をし、弱火のまま20分煮る。
- ごま油100ccを注いで10分煮る。
- 出し汁を1~2カップほど追加して加えたら少し火を強め、表面に春雨(乾)を広げてのせる。
- 春雨が柔らかくなったら出来上がり！
取り分けて、各自で塩と一味唐辛子で味付けていただきます♪
- めは雑炊で！残った出し汁にご飯を加えて卵でとじる。塩と一味で味付けて。



大根餅

(材料

(角バット 20cm×25cm)

(φ20cm丸型)

大根	1/2本(皮むいて450g)
上新粉	150g
コーンスターチ	50g
水	200cc
干しシタケ	4枚(戻して40g)
ベーコン	80g
干し蝦	大さじ1(6g)
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2
コショウ	少々
ラード	16g
青ネギ(小口切り)	適量
グレープシード油	適量
醤油、辛子	適量

10cm(皮むいて300g)	100g
35g	130cc
3枚(戻して30g)	60g
大さじ1/2(3g)	小さじ1弱
小さじ1強	少々
8g	適量
適量	適量
適量	適量

(つくり方)

- 粉類は混ぜ合わせ、水を加えて混ぜてラップをして1時間おく。
- 大根は皮をむき、スライサー等で千切りにする。干しシタケは水で戻してみじん切り。ベーコンも細かく切る。干し蝦も刻んでおく。
- フライパンに油をひき、シタケ・ベーコンを炒める。ベーコンの脂が出てチリっとなったら大根を加えてしんなりするまで炒め、塩・砂糖・コショウ・ラードで調味する。
- 火を止めて熱いうちに(1)をちぎって加えて混ぜる。干し蝦・青ネギも加えてひとまとめにする。
- 型の内側全体にクッキングシートを張り付け、(4)を平らに伸ばして入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で40分ほど蒸す。
- 粗熱が取れてから冷蔵庫で冷やす。*熱いままだとベタついて切りにくい。ここで冷凍保存もOK。
- 型から取り出し、食べやすい大きさに切り、フライパンに油を引き、中火で焼く。辛子醤油につけていただきます！

たたききゅうりの香味オイル漬け

(材料 3~4人分)

きゅうり	3本
塩	適量
ごま油	大さじ3
長ネギ(粗みじん切り)	1/2本
にんにく(みじん切り)	小1片
しょうが(みじん切り)	1片分
赤唐辛子	1本
(種除き半分に分ける)	
醤油	大さじ3
酢	大さじ1



(つくり方)

- きゅうりは塩をすりこみ、しなるまで板ずり。めん棒でたたいて裂け目を入れて手で割る。
*包丁で切るより味がしみます。
- 小鍋にごま油を熱し、Aを入れて炒め、香りが立ったら醤油・酢を加えて火を止め、熱いうちにきゅうりを加えて混ぜ、そのまま1時間~1晩漬ける。うつわに盛り付けて出来上がり。

ガレット・デ・ロワ

(材料 φ18cm - 1台分)

冷凍パイシート(20cm x 20cm)	2枚
アーモンド	1粒
溶き卵	適量
粉砂糖	適量
【クリーム・ダイヤモンド】	
無塩バター	50g
粉砂糖	50g
たまご	50g
アーモンドプードル	50g
ラム酒	小さじ2



(つくり方)

下準備：
・たまごとバターを室温に戻しておく。
・パイシートを冷蔵庫に移して少し柔らかくしておく。

- クリーム・ダイヤモンドを作る：ボウルにバターを入れ、粉砂糖を加えてホイッパーでよく混ぜる。たまごを数回に分けて混ぜ、アーモンドプードルも混ぜ合わせる。最後にラム酒も混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- クッキングシートを台に敷き、パイシートを1枚置いたら、φ20cmに丸く切り抜く。*ケーキ型の底などを利用すると良いでしょう。
- パイの上にクリーム・ダイヤモンドを半量のせ、周囲を幅1cmほど残して平らにのばす。クリームの上にアーモンド1粒を置き、その上に残りのクリームを同様にのせる。
- 周囲に溶き卵を刷毛で塗り、もう1枚のパイシートを上からかぶせる。手で押さえてクリームに密着させ、下のシートの大きさに合わせて丸く生地を切り抜く。縁を指先で押さえて密着させる。冷蔵庫に約1時間休ませる。
- (4)を冷蔵庫から取り出し、表面全体に溶き卵を塗る。
- ガレットに模様を描く：えんぴつを持つようにペティナイフを持ち、①ガレットの中央から縁に向かってカーブした線を何本も描いて1周する。②縁から1cm内側に1周丸く線を入れる。③フォークの背で縁の生地を立ち上げて1周グルッと押さえ付け生地を密着させる。④最後にガレットの真ん中にナイフで穴を開ける。*この他、葉っぱの模様など、自由に描いてOK！
- 220℃オーブン下段で15分焼く。一度取り出し、手早く粉砂糖を茶こしでふりかけ、急いでオーブンに戻し、さらに4~5分焼いて香ばしく艶やかな焼き色を付ける。
- ガレットをカットしてサーブする。フェーブ(アーモンド)が入った1切れに当たった人は1年が幸せになると言われています(^^)