

レシピ1

松の実（海松子）と 鶏手羽先の炒め煮

（4人分）

材料

松の実	10g
鶏手羽先	8本
生姜みじん切り	少々
大根	400g
人参	80g
油	大さじ1～2
スープ	2カップ
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
砂糖	小さじ1
カキ油	大さじ1
八角	1／2個
ゴマ油	小さじ1

作り方

- ① 鍋に油を熱して生姜のみじん切りを炒め、香りがでたら鶏手羽先、大根の乱切り、人参の乱切りの順に炒める。
- ② 炒めたらスープ2カップを注ぎ、ひと煮立ちしたら調味料を入れて汁気がなくなるまで煮る。松の実を加え、ゴマ油をまわし入れ火を止める。

あさりの紅花いため

(4人分)

材料

あさり (殻つきでおおきいもの)	600g
塩	少々
紅花	10g
しょうが	10g
にんにく	4かけ
わけぎ	少々
油	大さじ4
① (水1/2カップ・酒大さじ2・塩少々)	
ごま油	少々

作り方

- ① 殻つきあさは塩水につけ、塩水を取りかえながら、砂を充分吐かせておく。
- ② 紅花はさっと洗っておく。
- ③ しょうが、にんにくはみじん切りにし、わけぎは小口切りにする。
- ④ ①のあさを水洗いし、水をきる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、④のあさをいため、②の紅花、③のしょうが、にんにく、わけぎを加えていため、Aの調味料を入れて煮、ごま油をふる。
- ⑥ あさりの殻が開き、汁の色が黄色くなったらできあがり。
※紅花はあさりいために色と香りをつけますが、くせのないものです。このほかに、スープ、ハンバーグなどに用いても、風味を添えておいしいものです。スープなら5g、ハンバーグでは10gを目安に用います。

はと麦入り炊き込みご飯

(4人分)

材料

はと麦	3 / 4カップ
緑豆	1 / 4カップ
米	2カップ
にんじん	1本
たけのこ	1本
干しいたけ	4枚
油揚げ	2枚

A

スープ	3カップ
しょう油	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
鶏肉	120g

B

刻みしょうが、しょう油、酒、水、各少々
グリーンピース 少々

作り方

- ① はと麦は、一晩湯につけ、倍量の水を入れて煮、緑豆は水につけておく。
- ② 鍋に①と米、食べよい大きさに切ったにんじん、たけのこ、しいたけ、油揚げ、Aを加えて炊飯し、Bで煮た鶏肉とグリーンピースを混ぜる。

セリとユリネのゴマ和え

(4人分)

材料

セリ	200g
ユリネ	20片
いりゴマ	大さじ3
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① セリはゆでて3～4センチ長さに切る。ユリネは鱗片をはずし、ゆでる。
- ② いりゴマを油が出るまですり、調味料を入れる。
- ③ セリに少量のしょう油（分量外）をふりかけ、軽く絞り、ユリネとともに和える。