

大根と厚揚げの炊いたん

《材料》

・大根 1/2本
・厚揚げ 2枚ほど(約300g)

・出汁 300ml
・淡口醤油 大さじ1半
・きび砂糖 大さじ1

・長ネギ(あれば九条ネギ) 1/2本

・米のとぎ汁



①大根を下茹でする

大根は3cm幅の輪切りにし、厚く皮を剥く。半月かいちよう切りにして一口大に。

鍋に米のとぎ汁を用意し、切った大根も加え、中火で煮立たせたら弱火で10~15分下茹でする。

竹串でスッと刺せたら火を止め、そのまま余熱で5分ほど置いておく。

②厚揚げの油抜きをする

厚揚げを一口大に切りボウル入れ、熱湯を注いで表面の油を流す。

③煮る

鍋に厚揚げと下茹でした大根、出汁を入れ中火で煮立たせる。

煮立ったら砂糖を加え2.3分煮たら、淡口醤油も加えたら落とし蓋をして15分ほど煮る。

ある程度煮汁が飛んだら、斜めに薄切りした長ネギを加え数分煮たら完成!

百合根田楽

《材料》

・百合根 1株
・塩 ひとつまみ

【カンタン田楽味噌】

・出汁 大さじ1~
・赤味噌 大さじ1/2
・きび砂糖 小さじ2



①百合根をほぐして蒸す

百合根は1枚ずつパキッと割ってはずしていく。

しっかり洗って土を落としたり、蒸籠などに並べ、塩を軽く振って5分ほど中火で蒸していく。

②田楽味噌を作る

田楽味噌の調味料を全て混ぜ合わせて田楽味噌を作る。

③お皿に田楽味噌を盛り、その上に蒸した百合根を乗せて完成!お好みで青柚子の皮を振っても良き。

がんもどき

《材料》(がんもどき6個分)

・木綿豆腐 350g
・にんじん 1/4本
・ひじきや出汁ガラ昆布

・卵白 1個分
・片栗粉 大さじ1
・ベーキングパウダー 小さじ1/3
・塩 ひとつまみ



①豆腐の水切りをする

木綿豆腐を適当に等分してからキッチンペーパーでくるみ、重しを乗せて水切りをする。

②つぶしてがんもどきを作る

水切りした豆腐をマッシャーで潰し、卵白・片栗粉・ベーキングパウダー・塩を加え混ぜる。しっかり混ぜたらにんじんや出汁ガラ昆布などの具材を混ぜ合わせる。

③揚げる

②のがんもどきを6等分にしてしっかり丸めたら、油で揚げていく。
フライパンや鍋に底1cmほどの油を注ぎ、中火でがんもどきをしっかり揚げていく。
ひっくり返したら少し弱火に落とし、中までしっかり火が入るようにじっくり揚げる。
両面がきつね色にしっかり揚がったら完成!

車麩の角煮風

《材料》

・車麩 2個
・にんにくすりおろし 1かけ
・片栗粉か小麦粉 適量

【タレ】

・出汁 50ml
・濃口醤油 大さじ1
・本みりん 大さじ1



①車麩を戻す

触って熱いくらいのお湯(45度くらい)をボウルに用意し、車麩を10分ほど浸けて戻す。

②車麩を絞って粉をまぶす

車麩を手のひらで優しく絞り、4等分に切ったら、片栗粉か小麦粉を全体にまぶす。

③焼く

フライパンに多めの油をひき、車麩の両面をカリカリきつね色になるまで焼く。
両面が焼けたらタレを加え、全体に染みて汁気がなくなったら完成!