

## 新しょうがの佃煮

### 材料

新しょうが	500 g
濃口醤油	1.5 カップ
砂糖	50 g
A みりん	50cc
酒	50cc
だしの素	50 g



### 作り方

- ① しょうがはきれいに洗い、薄く千切りにし、湯がく。(約 30 分)
- ② 流水につけて、アク抜きをする。(3~4 時間)
- ③ 水切りし、A の調味液に一昼夜漬けておく。
- ④ 中火でコトコト煮つめ(約 10 分)、弱火にして(約 30 分)、水分が無くなるまで煮つめる。

## 葉トウガラシの佃煮

### 材料

トウガラシの葉	500 g
しょうゆ	300cc
みりん	100cc
A 酒	100cc
だしの素	大さじ 1
砂糖	大さじ 1



### 作り方

- ① 10 月末頃にトウガラシの葉のやわらかいきれいな葉を摘み、大きめの鍋でゆでる。
- ② ザルにあげ、2~3 時間、アク抜きのため水につけておく。
- ③ よく絞り、小さく刻む。
- ④ 鍋に A を入れ、一昼夜漬けておく。
- ⑤ 弱火で汁がなくなるまで煮込む。

# ヒスイご飯

## 材料

米・・・2合  
塩・・・小さじ1  
酒・・・大さじ1  
水・・・3カップ  
枝豆・・・100～150g  
(さやから出したもの)



## 作り方

- ① 枝豆は、鞘ごと塩を入れた熱湯でゆでる。
- ② 鞘から出して皮をむく。薄皮も取る。
- ③ 米を洗って塩少々と酒を入れてご飯を炊く。炊き上がりに豆を入れてヒムシをする。
- ④ 十分ヒムシができたらふたを開けて、ご飯を上下に混ぜる。

# さつまいものチーズようかん

## 材料

さつまいも・・・200g  
スライスチーズ・・・2枚  
スキムミルク・・・大さじ2  
水・・・50cc  
粉寒天・・・8g  
水・・・150cc  
砂糖・・・20g



## 作り方

- ① さつまいもは皮をむいてゆで、マッシャーでつぶす。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、粉寒天が溶けたら砂糖を入れて煮溶かす。
- ③ スキムミルクを 50cc の水で溶き、②に加えて加熱する。
- ④ ちぎったスライスチーズを加えて、チーズを溶かす。
- ⑤ つぶしたさつまいもに④を少しずつ加え、よく混ぜながらあら熱を取り、型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

## いもかりんとう

### 材料

さつまいも . . . . . 500 g  
三温糖 . . . . . 50 g  
黒ごま . . . . . 大さじ 3  
水 . . . . . 大さじ 1



### 作り方

- ① さつまいもは細かく拍子木切りにし、水にさらす。
- ② 油で揚げる。(2度揚げするとカリッとなる。)
- ③ 三温糖と水を合わせ煮溶かし、さつまいもと黒ごまとからめる。

## いもむし

### 材料

さつまいも . . . . . 2 kg  
ココア . . . . . 適量  
きなこ . . . . . 適量  
バター . . . . . お好みで  
砂糖 . . . . . お好みで



### 作り方

- ① 蒸し器でさつまいもを蒸す。
- ② 蒸せたら、さつまいもをつぶし、お好みでバターや砂糖を加える(さつまいもの甘さだけでも十分です)。
- ③ 小さなラグビーボール型に手で丸め、きなこやココアをまぶす。

## いもロール

### 材料

さつまいも . . . . . 中2本  
バター . . . . . 小さじ 1 以上  
砂糖 . . . . . お好みで  
こしあん . . . . . 200 g

### 作り方

- ① 蒸し器でさつまいもを蒸す。
- ② 蒸せたら、さつまいもをつぶし、お好みでバターや砂糖を加える(さつまいもの甘さだけでも十分です)。
- ③ つぶしたさつまいもを平たく長くのばす。
- ④ 薄くこしあんを塗る。
- ⑤ こしあんを内側にしてくるくと丸める。