

わけぎの酢みそ和え

材料

	わけぎ	400 g (1束)
	しめ鯖	半身
A	いりゴマ	大さじ3
	砂糖	100 g
	酢	20cc
	白みそ	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ1



作り方

- ① わけぎはよく洗い、熱湯に塩少々を入れ、湯がく。水切りをしておく。
- ② ボウルにAの材料を入れ、合わせる。
- ③ わけぎをよく絞り、②にしめ鯖、わけぎを入れて、合わせる。

山菜おこわ

材料

もち米	5カップ
にんじん	} . . . 500 g
たけのこ	
わらび	
干し椎茸	
鶏もも肉	1枚
油あげ	1枚
ちくわ	2本
だし汁	1カップ
酒、しょうゆ、みりん	各大さじ3

作り方

- ① もち米は洗って一晩水につける。
- ② にんじん、干し椎茸、油あげは細切り、たけのこ、ちくわは薄切り、わらびは3cm長さに切り、鶏肉は小さく切る。
- ③ 鶏肉を鍋に入れて炒める。だし汁、調味料、残りの具材を加えて煮る。
- ④ もち米を30~40分蒸し器で蒸す。
- ⑤ 大きなボウルに④を取り出し、③の具材と汁を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をもう一度蒸し器に戻して10~15分蒸してできあがり。

ふきのとう味噌

材料

米こうじ・・・1.3kg
酒・・・・・・・・1合
しょうゆ・・・5合
砂糖・・・・・・・・200g
ふきのとう・・・350g
ふきの葉・・・少々

作り方

- ① 米こうじをしょうゆと酒で1週間ほど漬けておく。
- ② ①に砂糖と茹でて刻んだふきのとうとふきの葉を加え、炊く。

いももち

材料

じゃがいも・・・4個
片栗粉・・・・・・・・大さじ8
砂糖・・・・・・・・大さじ4
水・・・・・・・・40cc
油・・・・・・・・適量
のり・・・・・・・・4枚
たれ { 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・少々
 しょうゆ・・・・40cc



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、マッシャーでつぶす。
- ② 砂糖、片栗粉、水を加えてよく練り合わせる。
- ③ 手で丸く丸めてホットプレートで軽く焦げ目がつくまで両面を焼く。
- ④ たれの材料を合わせておく。
- ⑤ いももちが焼けたらたれをぬり、のりをつける。