

落花生の炊き込みご飯 おおよそ6人分

精白米	320 g	豚小間肉	120 g
もち米	80 g	にんじん	80 g
水	560 ml	たけのこ	40 g
酒	20 ml	ごぼう	40 g
濃口醤油	20 ml	干ししいたけ	4 枚
薄口醤油	10 ml	サラダ油	大さじ1
塩	1 g	砂糖	大さじ1
落花生	60 g	醤油	大さじ1
いんげん	4 本	みりん	大さじ1



- ① 落花生は一昼夜水につけてから茹でます。(鍋だと1時間程度、圧力鍋だと加圧3分程度)
- ② 米は洗い、Aにつけておきます。
- ③ 豚肉、野菜は細かく切りそろえます。
- ④ いんげんはサッと茹でて斜め千切りにしておきます。
- ⑤ ③を油で炒め、Bで調味します。
- ⑥ ②に①と⑤を加えて炊飯します。
- ⑦ 器に盛り、いんげんを散らします。

落花生の塩茹で 作りやすい分量

生落花生(殻付き)	500 g
水	1 リットル
塩	30 g



基本の茹で方

- ① 殻のついた落花生をよく洗います。
- ② 鍋に水、塩を入れよく混ぜ、落花生を入れて落とし蓋をして中火にかけます。
- ③ 沸騰したら、60分程度弱火で茹でます。
- ④ 火を止めて、冷めるまでそのままおきます。
- ⑤ ざるで水気を切ります。

圧力鍋の茹で方

- ① 殻のついた落花生をよく洗います。
- ② 圧力鍋に水、塩を入れよく混ぜ、落花生を入れて中火にかけます。
- ③ 圧力がかかったら、弱火で3分加圧します。(柔らかめにするのであれば5分)
※落花生の大きさなどによって加圧時間は調整しましょう。
- ④ 火を止めて自然減圧し、冷めるまでそのままおきます。
- ⑤ ざるで水気を切ります。

落花生豆腐 作りやすい分量

落花生豆腐		梅だれ	
落花生	1 カップ	濃口しょうゆ	大さじ 2
水	5～5.5 カップ	みりん	大さじ 2
さつまいもでんぷん	1 カップ	砂糖	大さじ 2
		梅干し	2 個



※ 水の分量は、柔らかめがよければ 5.5 カップでもいいです。

- ① 一晩浸水した落花生をザルに上げ水を切ります。
- ② ミキサーに①と水 3 カップを入れて、細かく碎きます。(ミキサーで 2 分程度)
- ③ 残りの水を加え、よく混ぜて布巾でこします。
- ④ 鍋に③を入れ、でんぷんを加えよく混ぜ、中火にかけます。
- ⑤ 絶えず混ぜながら加熱し、もったりとなったら、力強く手早く練って仕上げます。
(目安は豆臭さがなくなるまで 10～15 分程度練ります。)
- ⑥ 流し缶や容器の内側を水で濡らします。
- ⑦ 火を止め粗熱が取れるまで混ぜ、流し缶や容器に流し入れ、常温で徐々に冷まします。
- ⑧ 梅だれは調味料と種を抜き刻んだ梅を鍋に入れ、とろみがつくまで煮詰めます。

ピーナッツ和え 4 人分

小松菜	200 g	砂糖	大さじ 1
		薄口しょうゆ	小さじ 2
		粉落花生	20 g



- ① 鍋に水を入れ、沸騰させます。小松菜を加え 1～2 分ほど茹で水にさらします。
- ② ①のあら熱を取り、水気を切り 3 cm 幅に切ります。
- ③ ボウルに②と調味料を入れよく混ぜます。さらに粉落花生を加えて混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛り付けて完成です。

豆腐とわかめのすまし汁 4 人分

だし汁	600ml
豆腐	180 g
乾燥わかめ	4 g
薄口しょうゆ	小さじ 2
塩	1 g



- ① 乾燥わかめは水で戻して、水気を切っておきます。
- ② 豆腐は 1 cm 角のさいの目に切ります。
- ③ 鍋にだし汁と薄口しょうゆ、塩で調味し、②の豆腐を入れます。
- ④ 火を止める直前に①のわかめを入れ、お椀に盛ります。