

鶏飯【材料：4人分】

スープ		錦糸卵	
○水	2ℓ	◎卵	2個
○鶏がら	1羽分	◎砂糖	少々
○生姜	1片	◎塩	少々
○料理酒	大きじ2(30g)	◎サラダ油	適量
☆薄口醤油	大きじ3(45g)	大根の味噌漬け	50g
☆塩	小さじ2(10g)	ご飯	2合分
ささ身 (鶏むねでも可)	240g	きざみのり	適量
干しいたけ	6枚	小ねぎ	4本



【作り方】

- ① 干しいたけをもどして石突きを切っておく。(戻し汁はスープに入れる。)
- ② 鶏がらを洗い、熱湯をかける。
※鶏がらは洗うか、お湯をかけてしっかり洗うことで臭みを取ることができます。
- ③ 小ねぎは小口切りにする
- ③ 生姜を薄切りにする。
- ③ 鍋に水、鶏がら、生姜を火にかけ、アクを取り除きながら弱火で1時間ぐらい煮る。
- ④ 鶏がらと生姜を取り除きザルで漉し、スープの量を調整する。
- ⑤ 薄口醤油、塩、ささ身、干し椎茸を入れ、ささ身に火が通るまで煮る。
火が通ったら火を止め、ささ身と干し椎茸に味が染みこむようしばらく置く。
- ⑥ 卵は溶いて調味し、錦糸卵を作る。
- ⑦ ささ身を鍋から取り出し、細かく裂く。
- ⑧ 干し椎茸も鍋から取り出し、細い千切りにする。
- ⑨ 皿に具を盛りつける。大きめのお茶碗にご飯を盛ります。
- ⑩ 具をのせ、スープをたっぷりかけていただきます。

○スープは鶏がらではなく、手羽元と鶏もも肉でスープを取り、身をほぐして使用してもいいです。
○スープは風味は若干異なりますが、鶏ガラスープの素でも可能です。
○薬味には、みかんの皮や紅ショウガなどもおすすです。



がね 【材料：10個分】

さつまいも	200g	小麦粉	100g
人参	50g	もち米粉	50g
にら	30g	砂糖	40g
		卵	1個
菜種油	適量	薄口醤油	大きじ1.5
		水	60ml～
		塩	1g



【作り方】

- ① さつまいもと人参は、長さ（4～5cm）をそろえて太めの千切りにする。
にらは5cmの長さに切る。
- ② 衣を全部合わせ、①とあえる。
- ③ 170℃の油で、②をしゃもじの上に食べやすい大きさにまとめ、ゆっくり油に落として揚げる。

にらが焦げやすいので、揚げる時に生地の内側に入れるようにすると更においしく揚げられます。
低温でじっくりと揚げましょう。



つわの炒め煮 【材料：作りやすい分量】

むきつわ	200g	砂糖	小さじ1
煮干し	20g	薄口醤油	大きじ1.5
サラダ油	小さじ2	みりん	大きじ1.5
だし汁(水)	手貴重	鷹の爪	適宜



【作り方】

- ① むきつわは4、5cmに切り、指で押して少しつぶせる程度に茹で、ザルにあげる。
- ② つわと煮干しを油で炒め、ひたひたのだし汁（水でも可）と調味料を加え、煮絡める。
お好みで小口切りにした鷹の爪を加える。

3、4月に旬を迎えるつわぶき。
自生しているものは、皮をむき、
水にさらし茹でてから調理します。
近年、スーパーでは栽培したものを、
皮をむき水さらしたものが販売されています。



切干大根の炒め煮【材料：作りやすい分量】

切干大根	50g	砂糖	小さじ1
干し椎茸	2枚	薄口醤油	大きじ3
人参	50g	みりん	大きじ3
厚揚げ	50g	かつおだし	300ml
かまぼこ	50g	いんげん	2～3本
サラダ油	大きじ1	塩	適量



【作り方】

- ① 切干大根をもみ洗いし、水で20分程度もどす。
- ② 干し椎茸を1カップの水でもどしておく。
- ③ かつおだしをとる。
- ④ 戻した干し椎茸は軸を取り、薄切りにする。厚揚げ・かまぼこは食べやすい大きさの薄切りにする。人参は太めのせん切りにします。
- ⑤ さやいんげんはサッと塩茹で、斜め薄切りにする。
- ⑤ 鍋に油を温め、水気を絞った切干大根を炒める。干し椎茸、人参、厚揚げ、かまぼこも加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥ かつおだしと椎茸の戻し汁をひたひたになるまで入れ煮る。
- ⑦ 沸騰したら調味料を加え、中火で汁気がなくなるまで煮たら、火からおろし、冷まして味をふくませる。
- ⑧ さやいんげんを入れて混ぜ、器に盛り付ける。

ふくれ菓子【材料：20cm程度のザル1台分】

中力粉	300g	牛乳	250ml
重曹	大きじ1(13g)	卵	3個
粉黒糖	300g	はちみつ	大きじ3(66g)
		酢	25ml



【作り方】

- ① 中力粉と重曹をあわせ、2回ほどふるっておく。
- ② 粉黒糖をザルでふるい、大きな粒はつぶしておきます。
- ③ ①と②を混ぜる。
- ④ ③に牛乳、卵、はちみつ、酢を入れ、さっくりと混ぜておく。
- ⑤ ④を、クッキングシートをしいたザルに流し込む。
湯気の上上がった蒸し器に入れて強めの中火で35～40分ほど蒸す。
- ⑥ 竹串をさして生地がついてこなかったら蒸し上がり。

しっかり蒸気の上上がった蒸し器に入れましょう。
型に流し込んだらすぐに蒸すようにしましょう。
ふくらみが変わるようになります。

