



夕食

1. 大豆とゆばのごはん
2. 里芋とネギの味噌汁
3. 切り干し大根南蛮漬け
4. 青菜とワカメのごま和え
5. サバの照り煮

作り方 -----

・大豆とゆばのごはん

- ①お米はサッと洗い、ざるにあげ水気を切り炊飯器に入れ、だし汁2カップを加えて30分ほどつけておく。
- ②煮汁をひと煮立ちさせて火を止める。
- ③フライパンで軽く炒った大豆を熱いうちに煮汁の中に入れる。ゆばもちぎって入れて全体を混ぜ、炊飯器に入れて、普通に炊く。

・里芋とネギの味噌汁

- ①里芋は皮を剥いて4等分に切り、ネギは1cm幅に斜めに切る。
- ②鍋にだし汁と里芋を入れ火にかけ、里芋が柔らかくなったら、ネギを加えてひと煮し、味噌を溶き入れる。

・切り干し大根南蛮漬け

- ①切り干し大根は何度か水を変えながらもみ洗いする。ぬるま湯に5分ほど漬けて戻し、よく水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ②鍋に水と漬け汁を入れひと煮立ちし、切り干し大根を入れ、よく混ぜてそのまま漬け込む。

・青菜とワカメのごま和え

- ①ほうれん草は根を切り落として根元に十時に切り込みを入れ、沸騰したお湯でサッと茹で、水にとって水気を絞り、3cmに切る。
- ②ワカメは水で戻し水気を切って食べやすく切る。
- ③タレをよく混ぜて、ほうれん草とワカメを入れる。

・サバの照り煮

- ①鍋に水と煮汁の調味料と皮付きのまま薄切りにした生姜を合わせて煮立てる。
- ②煮立てた鍋に、皮に十字の切りこみを入れたサバを、皮を上にして並べ弱火で煮ながら鍋の隅に3cm長さのぶつ切りしたネギも一緒に入れて煮る。
- ③サバに火が通り表面が白くなったら、煮汁を回しかけながら、10分ほど煮る。

大豆とゆばのごはん

五分づき米・・・・・・・・・・2 合
炒り大豆・・・・・・・・・・1/3 カップ
平ゆば・・・・・・・・・・12g
平ゆば・・・・・・・・・・12g

【煮汁】

だし汁・・・・・・・・・・1/3 カップ強
酒・・・・・・・・・・小さじ2
醤油・・・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・少々

里芋とネギの味噌汁

里芋・・・・・・・・・・小2 個
長ネギ・・・・・・・・・・10cm
だし汁・・・・・・・・・・1 と 1/2 カップ
味噌・・・・・・・・・・大さじ1 と 1/2

切り干し大根南蛮漬け

切り干し大根・・・・・・・・・・50g

【漬け汁】

酢・・・・・・・・・・1/3 カップ
三温糖・・・・・・・・・・大さじ1 と 1/2
醤油・・・・・・・・・・大さじ1 と 1/2
酒・・・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・・・1/2 カップ

青菜とワカメのごま和え

ほうれん草・・・・・・・・・・1/2 把
ワカメ・・・・・・・・・・15g

【タレ】

酢・・・・・・・・・・1 と 1/3 カップ
三温糖・・・・・・・・・・ひとつまみ
醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2
ごま・・・・・・・・・・適量

サバの照り煮

サバ・・・・・・・・・・2 切れ
生姜・・・・・・・・・・30g
長ネギ・・・・・・・・・・1/2

【煮汁】

みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2
酒・・・・・・・・・・大さじ1
三温糖・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・1/2 カップ