



# 昼食

1. 竹の子蕎麦
2. キャベツのオカカもみ

## 作り方 -----

### ・ 竹の子蕎麦

- ①竹の子は食べやすい大きさに切る。干し椎茸を水で戻して、軽く水気を絞り薄切りにする。(戻し汁は残しておき煮汁のだし汁として使用する。)
- ②煮汁をひと煮立ちさせて①を煮る
- ③ほうれん草は色よく茹でて水に取り、水気を絞って2、3cmの長さに切る。
- ④蕎麦を茹でて水にさらしザルにあげ、水気を切って器に盛る。麵つゆの材料を合わせて温め蕎麦にかけて②、③を乗せる。

### ・ キャベツのオカカもみ

- ①キャベツは一口大に切って塩を振ってもみ、重しを乗せて1、2時間おいてしんなりとさせる。
- ②軽く絞って削り節を混ぜ合わせる。

## 竹の子蕎麦

- 乾そば・・・・・・・・・・・・・・・・150g
- たけのこ(水煮)・・・・・・・・150g
- 干しいたけ・・・・・・・・・・2枚

### 【煮汁】

- 戻し汁・・・・・・・・・・・・2/3 カップ
- 三温糖・・・・・・・・小さじ1と 2/3 カップ
- みりん・・・・・・・・小さじ1
- 醤油・・・・・・・・大さじ1と 1/2
- ほうれん草・・・・・・・・1/5 把

### 【めんつゆ】

- だし汁・・・・・・・・・・・・3と 1/2 カップ
- 醤油・みりん・塩・・・・・・・・各小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・大さじ 1/2

## キャベツのオカカもみ

- キャベツ・・・・・・・・・・・・1~2 枚
- 塩・・・・・・・・・・・・150g
- 削り節・・・・・・・・・・・・少々