

地鶏と有機野菜の奉書押し



●材料・分量 4~5人分

| | |
|-------|-------|
| 地鶏ミンチ | 150g |
| ごぼう | 1/5本 |
| にんじん | 1/5本 |
| 里芋 | 5個 |
| かぶ | 中1個 |
| しょうが | 1個 |
| 柚子 | 1個 |
| 片栗粉 | 少々 |
| だし汁 | 150cc |
| 薄口醤油 | |
| みりん | |
| 酒 | |
| 粉寒天 | 1.2g |

●作り方

- ① 地鶏ミンチは酒煎りをする。かぶらはかつらむきし、8分目くらいまで湯煮をする。ごぼう、にんじん、里芋は別々におろし金でおろす。
- ② ごぼう、にんじん、里芋は別々に湯通しをする。
- ③ 流し缶に下から、かぶら、地鶏ミンチ、ごぼう、かぶら、ミンチ、にんじん、かぶら、ミンチ、里芋、かぶらと並べる。(間に片栗粉をふる)
- ④ だし汁に、薄口醤油、みりん、酒で味を整え、粉寒天を溶かし、流し缶に流し込む。
- ⑤ 蒸し器で約1時間中火で蒸し煮する。
- ⑥ 十分に冷めてから小口切りにし、針しょうがを天盛りする。

ごぼうは、アク抜きの後、湯を通してからおろすといよ。
おろしにくい場合はミキサーにかけよう。

有機大根の合鴨みそ田楽



●材料・分量 4~5人分

| | |
|-----------|------|
| 大根 | 1本 |
| 合鴨ミンチ | 100g |
| 白味噌 | 60g |
| 八丁味噌(豆味噌) | 20g |
| 卵黄 | 1個分 |
| だし汁 | |
| みりん | |
| 薄口醤油 | |
| 砂糖 | |
| 酒 | |

●作り方

- ① 大根を輪切りにし、皮をむいて米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をだし汁、みりん、薄口醤油で炊き、薄味をつける。
- ③ 八丁味噌と白味噌を合わせ、鍋でみりん、酒、砂糖、卵黄を入れ、練る。
- ④ 合鴨ミンチは、フライパンで練った後、③に加え、田楽味噌を作る。
- ⑤ 器に大根を置き、上に田楽味噌をかける。

「たかが大根 されど大根」
じっくりと時間をかけて、大根を薄味に味付けしたよ。

有機野菜の煮染め(煮付け)



●材料・分量 4~5人分

| | |
|----------------|------|
| 里芋 | 300g |
| ごぼう | 1本 |
| にんじん | 1本 |
| こんにゃく | 1玉 |
| ちくわ | 2本 |
| だいこん | 1本 |
| グリーンピースまたはきぬさや | 少々 |
| 地鶏 | 200g |
| だし昆布 | |

●作り方

- ① 鍋にだし昆布を小さく切って入れ、水を入れ沸騰させる。
- ② 若鶏、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 若鶏、ごぼう、こんにゃくをフライパンで炒める。
- ④ ①に③とグリーンピース以外の野菜を入れ、40~50分中火で炊く。
- ⑤ グリーンピースまたはきぬさやを塩ゆでしておく。
- ⑥ 器に④を盛りつけ、⑤を彩りよくのせる。

野菜は、同じくらいの大きさの乱切りにすると出来上がりがきれいだよ。
肉、野菜、こんにゃくを強火で炒めると味が良くなるよ。あくを充分とることも大事だよ。
味付けて煮立ってから一晩味を含ませると一層おいしくなるよ。