

紅白なます

●材料・分量 5人分

大根	250g
にんじん	50g
ゆずの皮	10g
酢魚	200g
合わせ酢	
┌ 酢	80cc
└ 砂糖	40g

●作り方

- ① 大根、にんじんは細切りにして塩をふり、しんなりしたら軽く絞る。
- ② しめじは、石づきを取り、小房に分けて熱湯を通す。
- ③ ゆずの皮は千切りにする。
- ④ 合わせ酢と一緒に和える。



ほうれん草のおひたし (ゆず風味)

●材料・分量 4~5人分

ほうれん草	200g
ゆずしぼり汁	小さじ1
一味	少々
塩	小さじ1
はりゆず	少々
調味料	
┌ かつおとこんぶだし	400cc
└ みりん	50cc
濃口醤油	50cc

●作り方

- ① 沸騰した湯に塩を入れ、ほうれん草をゆでる。
- ② 調味料を合わせて沸騰させ、ゆずのしぼり汁、一味を入れ、すぐ冷す。
- ③ ①のほうれん草をよくしぼり、3~4cmくらいに切り、②に3~5時間漬ける。
- ④ ③を器に盛り、はりゆずを添える。



あいがも入りきんぴら

●材料・分量

あいがも	
ごぼう	
にんじん	
手作りこんにやく	
サラダ油	
砂糖	
醤油	
味の素	
出し汁	

●作り方

- ① 鍋にサラダ油を少々入れ、温める。
- ② あいがも肉を小さく切り、①に入れ炒める。
- ③ 次に千切りしたこんにやくを入れ炒める。
- ④ 千切りしたごぼうとにんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑤ 砂糖、醤油、味の素、出し汁を入れ煮る。

