

筑前煮

▶ 材料 (4人分)

鶏もも肉(一口大)	100g
福ら梅にんじん	4個 P239
花れんこん	5個 P119
管ごぼう	5cm P198
ごぼうのあわじ結び	4個 P198
手綱こんにやく	1/2枚分 P210
笹きぬさや	4組 P135
干しいたけ	4枚

A [しょうゆ・みりん・酒… 各大1
しいたけの戻し汁… 2カップ

▶ 作り方

- 1 干しいたけを水2カップで戻す。
- 2 花れんこん・福ら梅にんじん・ごぼうのあわじ結び は飾り切り。手綱こんにやく は湯をかけておく。
- 3 鍋にごま油・鶏肉をいれる。軽く炒めたら、笹きぬさや以外の他の材料を順番に加えて炒める。Aを加えて中火で20分煮る。笹きぬさや を添える。

*少し冷ますと味がしみこむ。

*野菜はお好みで取りそろえてOK。

なます

▶ 材料 (4人分)

大根	150g
にんじん	30g
ゆず	1/4個
合わせ調味料(酢大1・砂糖大1)	
かど松きゅうり	4個 P94
松かまぼこ	4個 P131

▶ 作り方

- 1 にんじん・大根は桂むきにし、斜めに千切りする。にんじん・大根を合わせ、ひとつまみの塩(分量外)をまぶし5分おく。水気をよく絞る。
- 2 ゆずはワタを除き、表皮のみ千切りにする。
- 3 合わせ調味料に1、2を加え軽く和え、30分ほど冷蔵庫で味をなじませる。かど松きゅうり・松かまぼこ を添える。

黒豆

▶ 材料 (4人分)

ゆず釜	1個 P187		
黒豆	250g	砂糖	200g
重曹	小1/2	しょうゆ	50ml
塩	大1/2		

▶ 作り方

- 1 前日:黒豆はやさしく洗いザルに上げる。
- 2 2Lの水を沸騰させる。火を止め、調味料(砂糖・塩・重曹・しょうゆの順)を加え混ぜ、溶けたら(釘をいれ)黒豆を熱いうちに加えてフタをする。一晩おき、ふっくらさせる。
- 3 翌日:2を中火にかける。沸いてきたら軽く泡(重曹)を取る。100mlの差し水をする<1回目>。(皺がよりにくい)すぐ泡を取り再び沸騰したら100mlの差し水<2回目>をする。またすぐ泡を取る。再び沸騰したら弱火にし、落としブタ(木か紙)、さらにフタもして弱火で3時間煮る。火を止め冷めるまでおき、ゆず釜 に盛る。