

□干し柿の白和え、紅白なます

- 1、豆腐を茹でるもしくはレンジで温めてバットに並べ、キッチンペーパーで挟んで水を切る。
- 2、水が切れたらAを合わせて滑らかになるまで混ぜ、裏ごしする。
- 3、大根、人参を刻み、塩もみをしてしばらく置き、水で洗い、絞ってBを合わせ、ひと煮たちさせたものを冷まし漬け込む。
- 4、大根、人参をざるにあげてしぼり、白和え衣で和える。
- 5、干し柿を適当な大きさに切り、仕上げにさっと和え、ミツバ、柚子の皮、いりごまを乗せる。

大根	½ 本
人参	½ 本
干し柿	
三ツ葉	適量

A 白和え用衣	
豆腐	一丁 (400 g)
ねりごま	40 g
砂糖	40 g
うす口	16 cc
酢	16 cc
にきり酒	少々

B 生酢地	
水	900 cc
酢	100 cc
砂糖	100 g
塩	100 g
昆布	20 g

□猪と椎茸の炊き込みご飯

- 1、Aを合わせて、ご飯用の合わせ出汁をつくる。
- 2、椎茸を網で焼き、Aで煮る。
- 3、一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- 4、椎茸を引き上げ、その出汁でご飯を炊く（椎茸は刻んで一緒に炊く）。
- 5、猪はフライパンで表面に焼き色をつける。
- 6、Bを合わせてフライパンで火をかけ、少しとろみが出たら、焼き色をつけた猪にからめる。
- 6、猪を切り分け、蒸らしの時に入れる。
- 7、炊き上がったら、刻んだセリを散らす。

米	2合
出汁	330 cc
椎茸	4～6枚
猪	150 g
セリ	適量

A	
出汁	200 cc
うす口	15 cc
酒	10 cc

B	
酒	30 cc
こい口	30 cc
みりん	30 cc
おろし生姜	15 g

□煮しめ

【椎茸】

- 1、干し椎茸をもどす
- 2、調味料を合わせて椎茸を入れ、アルミホイルで落としぶたをして煮詰める
- 3、煮汁が少なくなったら火を止める

【大根】

- 1、適当な大きさに切り、面取りをして米のとぎ汁で下ゆでする
- 2、調味料を合わせて、下ゆでした大根を入れ火にかける
- 3、沸騰したら火を弱め、ふつふつと気泡が立つぐらいで30~40分煮る

【人参】

- 1、適当な大きさに切り、面取りをして米のとぎ汁で下ゆでする
- 2、調味料を合わせて、人参を入れ火にかける
- 3、沸騰したら火を弱め、ふつふつと気泡が立つぐらいで10~15分煮る

椎茸	
酒	2個
もどし汁	300 cc
こい口	200 cc
砂糖	90 g
黒糖	10 g
みりん	25 cc

大根	
出汁	300 cc
みりん	50 cc
うす口	50 cc

人参	
出汁	300 cc
砂糖	30 g
みりん	30 cc
うす口	30 cc

□煮しめ

【いんげん】

- 1、塩もみして、30分以上放置する
- 2、塩水で2～3分ほど茹で、氷水で冷ます
- 3、調味料を合わせて漬ける

いんげん	
出汁	300 cc
砂糖	20 cc
うす口	40 cc

【ぜんまい】

- 1、ぜんまいを油で炒め、油が全体に馴染んだら、調味料を入れ炒り煮にする。
- 2、水分がなくなってきたら完成

ぜんまい	
サラダ油	大さじ 1
出汁	30 cc
みりん	30 cc
こい口	15 cc

□干し柿・クリームチーズ・白ネギのソテーの天ぷら

- 1、干し柿を開いて、クリームチーズ、ソテーしたネギを入れ170℃の油で、衣をつけて揚げる。
- 2、ネギはオリーブオイルでソテーし、塩・こしょうで味を整える。

玉水	
卵黄	2 個
水	300 cc
ビール	200 cc

天ぷら粉	
薄力粉：コンスターチ	3:1

□猪のシチュー

- ①猪肉を適当な大きさにカットし、塩をふり、フライパンで表面に焼き色を付ける。
- ②鍋に水、猪肉、カットした玉ねぎ(皮付き)、人参、セロリ、タイムを入れ、猪肉が柔らかくなるまで煮込む。この時、酢を少々入れると、肉が早く柔らかくなる。
- ③煮込んでいる間に具材の下ごしらえをする。
- ④フライパンでバター、サラダ油を熱し、小麦粉を炒め、生クリームを入れ、ルーを作る。
- ⑤ある程度肉が柔らかくなったら、ザルで濾し肉を取り出す。
- ⑥トッピング用の野菜の下ごしらえをする。
- ⑦濾したスープに水、Aの調味料、肉、人参、玉ねぎを入れ、煮込む。
- ⑧更に肉が柔らかくなり、味が馴染んだら味噌、生クリーム、カカオパウダーを入れ、一煮立ちさせる。
- ⑨火を止めてルーを溶きとろみをつけ、塩、胡椒で味を調える。
- ⑩器に盛り付け、トッピングの野菜、タイム、パセリを乗せる。

【分量】

猪肉 1 k
水 4 L
玉ねぎ 4 玉
人参 2 本
セロリ 1 本
タイム 2～3 本

A

トマト缶 400ml入り 1 缶
赤ワイン 1 本
砂糖 50 g
味噌 100 g
カカオパウダー 10 g

生クリーム 50cc
バター 50 g
小麦粉 100 g
塩・胡椒 適量
トッピング用の野菜適量

□人参ドレッシング

①、酢、砂糖、塩、昆布を鍋に入れ沸騰したら弱火で3分煮詰め、寿司酢を作る。

②、①の寿司酢、人参、葉野菜の軸、パセリをミキサーにかける。

滑らかになったら、少しずつサラダ油を入れ、色が白っぽくなったら完成。

【分量】

人参 1本

パセリ 適量

寿司酢 300cc

酢 450cc

砂糖 250g

塩 60g

出汁昆布 適量

サラダ油 300cc

葉野菜の軸 適量