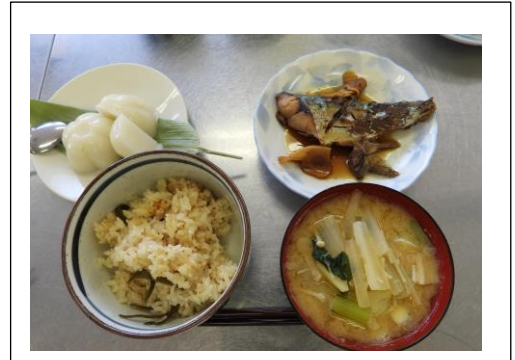


健康的な和食を作ろう

しょうが飯
ぐだくさん味噌汁 煮干しだし
鯖の生姜煮
水羊羹

計量スプーン 大さじ 15ml 小さじ 5ml



1. しょうがご飯 電気炊飯器で全体分作ります。

材 料(3~4人分)

うるち米	300g (約2合)
新しょうが	25g
出汁昆布	3cm位1枚
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2



<作り方>

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、普通の水加減から酒の分を差し引く。出し昆布をのせて吸水後、調味料(酒、醤油、塩)を加える。
- ② 新しょうがを千切りにして①に加え、炊飯する。

*出し昆布を千切りにして(料理用はさみでカットする)混ぜ込む。

2. ぐだくさん味噌汁

材 料 (3~4人分)

小松菜	2~3株
えのき	1/3~1/2袋
油あげ	1枚
ジャガイモ	1/2~1個
大根	3~4cm
ねぎ	1/3~1/2本
いりこだし	600ml
(いりこ	15g : 1リットルに25g)
味噌	大さじ3~4



<作り方>

下準備 煮干しは、分量の水に一晩漬ける。夏場は冷蔵庫へ。

翌日、煮干しを取り除く。ペットボトルを利用すると便利。一晩水に漬ける場合は、頭や内臓を除かなくてよい。

- ① 小松菜、えのきはそれぞれ2cm長さに切る。油あげは短冊切りにする。、大根、ジャガイモは皮をむいて、いちょう切りまたは、短冊きりにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に煮干しだしを入れ、中火にして①のジャガイモ、油揚げ、大根を入れる。沸騰したらアクを取り除き、ジャガイモと大根がやわらかくなるまで弱火で煮る。小松菜、えのきを入れる。
- ③ 全体に火が通ったら火を消して味噌を溶かし混ぜる。
- ④ ねぎを加えひと煮立ちさせる。

3. 鯖の生姜煮

材 料 (3~4人分)

鯖 3~4切れ

しょうが (薄切り)

魚の煮汁

水	120~160ml
酒	120~160ml
みりん	30~40ml (大さじ2+小さじ2)
醤油 (濃口)	30~40ml (大さじ2+小さじ2)



<作り方>

- ① さばの皮目に十文字の切り込みを入れ、熱湯にサッとくぐらせる。表面が白くなったら氷水にとり、血合いや汚れを取り除く。こうして霜降りすることで、青魚特有の臭みを抜く。
- ② しょうがを薄切りにする。鍋にさばとしょうがを入れ、魚の煮汁 (水、酒、みりん、醤油) を合わせて注ぐ。
- ③ 落としぶたをして中火にかけ、煮汁がトロリとするまで煮る。

4. 水ようかん

材 料 (3~4人分)

粉寒天	4g
水	400ml
こしあん	300~400g
塩	ひとつまみ
熊笹の葉	3~4枚



- ① 粉寒天と定量の水を入れ、ふやかしてから火にかけて沸騰させて煮溶かす。
- ② 火を止め、①にこしあんと塩を加え、泡立て器で均一にしてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 荒熱をとり（45℃くらいにさまして）、型に入れて、冷やし固める。

白あんや小豆あんを好みで使用する。