



食材をいろいろ使わないで作ります。梅花ニンジンとサヤエンドウをのせると見栄えがします。

材料 コンニャク½枚、ゴボウ70g、赤唐辛子¼本、だし汁1カップ、砂糖大さじ2、しょうゆ大さじ2弱、サヤエンドウ数枚、梅花ニンジン

①コンニャクは6ミリの厚さに切り、中心に切り目を入れ、片側を切り目にくぐらせてくりと返す。平たい鍋に重なら



煮もの

種を除き、小口切りにする。④②のコンニャクの上に水気を切ったゴボウをのせ、だし汁を加え、落としふたをして火にかけ、煮立ったら砂糖、唐辛子を加える。強めの中火で2〜3分煮てしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで弱火で煮る。⑤ゆでたサヤエンドウと梅花ニンジンを上に飾る。

ブリの照り焼き



塩で身を締めると、余分な水分と臭みが抜けます。濃いめの味付けで冷めてもおいしい。

材料 ブリの切り身(大きめ1切れ)、A(酒、みりん、しょうゆ各大さじ1、砂糖大さじ½)、塩適量、サラダ油小さじ1

①ブリは両面に塩少々を振って、30分おく。サッと塩を洗い流した

あと、水気をふき取る。一口大に切る。

②フライパンにサラダ油を熱し、ブリの両面を香ばしく焼く。

③余分な油をキッチンペーパーで拭き取った後、Aを加え、強火にしてタレを煮詰めながら、ブリにからめる。

紅白なます



わが家のなますは、甘酢に柚子の絞り汁だけを使います。砂糖はお好みで調整してください。

材料 大根300g、ニンジン20g、柚子の皮½個分、塩大さじ½、ロースハム30g、甘酢(柚子の絞り汁40ミリの量=2個分、砂糖大さじ3)

①大根とニンジンは皮をむいて長さ4センチの千切りにする。柚子は皮をそいで千切りにする。ロースハムは千切りにする。②大根とニンジンに塩を

振り、ていねいにもみ、水気を絞る。

③柚子は上部を切り落とし、中身をスプーンでくり抜き、絞っておく。

④絞り汁に砂糖を加え、混ぜてボウルに入れ、②を加えて混ぜ合わせる。ロースハムと柚子の皮も加え、さっくり混ぜる。

⑤くり抜いた柚子の器に④を詰め、残りは皿盛りにする。



なんてたったって！伝統食の会 | 継いでいきたい日本の食

栗原 澄子

お正月の「おせち」をどうしますか。これだけあればお正月気分という4品を、栗原澄子さんに教えてもらいました。

これだけあればお正月気分！ おせち4レシピ

栗きんとん



くちなしの実を入れるときれいですが、なくても黄色がきれい。おすすめは「なると金時」です。

材料 サツマイモ1本(正味150g)、栗の甘露煮(市販)5個、A(砂糖50g、栗の甘露煮シロップ30ミリの量、みりん15ミリの量、塩少々)

①サツマイモは2センチ厚さの輪切りにしてから、厚めに皮をむく。水が濁らなくなるまで3〜4回水を替えて洗い、たっぷりの水に15分以上さらす。甘露煮のシロ

ップは30ミリの量とりわけておく。

②鍋にサツマイモと、かぶるくらいの水を入れ、火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。

③ゆで汁を¼カップほど残し、残りは捨てる。鍋のサツマイモを木べらでつぶす。

④③にAを加え、弱火にかけ、ぽったりするまで木べらで練りながら煮詰める。

⑤栗の甘露煮を加えてひと煮し、バットに広げて冷ます。

⑥ラップの上に⑤を乗せ、その中に栗を一つ入れて茶巾絞りにする。

・色が悪くならないよう、サツマイモの皮を厚めにむくのがポイント。皮はきんぴらなどにおすすめです。

編集部から

「今の政治をなんとかしたい」。世代を超えて、多くの人の声が響いた国会周辺。その息吹が伝わるでしょうか。私たちの望む政治、社会へ。まだまだ、私たちの声を国会へ届けます。(か)



ふろしきをエコバッグに

栃木・日光市 渡辺久美子 九条のふろしきでつくったエコバッグです。古着を裏地にしています。



(☆風景、人物、動植物、9条グッズの写真をお寄せください。Eメールでも可)

台湾の大衆料理・ルーローハンのような味わい。ご飯の上ののせてもおいしいです。

材料(2人分) 豚切り落とし肉160g、A(オイスターソース・酒各小さじ1)、片栗粉大さじ1、結びシラタキ4個、大根250g、ゆで卵1個、小松菜2株、ごま油大さじ½、B(八角1個、赤唐辛子1本、おろしニンニク小さじ1、砂糖・しょうゆ各大さじ1、オイスターソース小さじ2、水1と¼カップ)

作り方 ①豚肉はAをもみ込み、片栗粉をまぶす。大根は皮をむき、やや大きめの乱切りにして耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。ゆで卵は殻をむいて半分に切り、小松菜



はさつとゆで4センチ長さに切る。②深めのフライパンにごま油を中火で熱し、大根と結びシラタキを炒める。つやが出たら、Bを加えてまぜ、煮立ったら①の豚肉を加える。ふたをし、時々大きく混ぜながら約15分煮る。③ふたを取り、卵の外側の部分を下にして入れ、汁気が少なくなるまで煮て、器に盛り小松菜を添える。

■1人分256キロカロリー、塩分2.2g

旬レシピ

豚肉と大根の台湾風煮込み

管理栄養士・料理家

金丸絵里加