

アスパラ菜の白和え

材料（4～5人分）

アスパラ菜	1束
人参	5cm
しめじ	1/3パック
トーフ	1/3丁（雷豆腐）

[調味料]

白だし	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりごま	大さじ2



作り方

- ① アスパラ菜を茹でる。
根の方から40秒、葉っぱを入れてから合計1分間。
茹でたら水にとり、水気を切ってから4～5cmに切る。
- ② 人参は5cm長さの千切り、しめじは子房に分ける。
①の茹で汁で人参、しめじを茹でる。
水にさらし、水気を切る。
- ③ トーフはキッチンペーパーでくるみ、皿にのせてレンジで1分間加熱する。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、豆腐をほぐしながら混ぜ、白和えの素を作る。
①、②を入れて混ぜ合わせる。

アスパラ菜は中国野菜の菜心（暑さに強い）と紅菜苔（寒さに強い）を交配して育成した新しい品種です。

花芽を食べます。

おひたし、炒め物、パスタ、煮物など色々使える野菜です。

さつま汁

材料（4～5人分）

鶏もも肉	100g
さつまいも	200g
干しシイタケ	8g
ごぼう	40g
大根	100g
人参	40g
長ネギ	50g
こんにゃく	100g
サラダ油	小さじ2
味噌	大さじ4

1番だし	
水	700ml
昆布	15g
かつお節	5g

干しシイタケを戻す	
水	100ml
砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① 1番だしをとる。
昆布と水を鍋に入れ30分置く。
コンロにかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
沸騰したらかつお節を入れる。弱火で1分。
火を止めて、かつお節が沈んだら静かに濾す。
この時の昆布やかつお節は捨てない。
- ② 干しシイタケを戻す。
耐熱ボウルに水と分量の砂糖を入れてレンジに1分加熱する。
もどした汁は捨てない。
- ③ 材料を切る。
鶏肉はぶつ切り、さつまいもは3cm位の角切り、
ごぼうは皮ごとささがき、大根はいちょう切り、
人参は半月切り、（野菜の皮は剥かない）
こんにゃくは薄切り、長ネギは斜めの薄切りにする。
もどしたシイタケは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ中火であたため、長ネギ以外の材料を入れ3分炒める。
1番だしとシイタケのもどし汁を入れ、長ネギも入れて10分煮る。
野菜が煮えたら味噌を溶き入れる。

※「1番だし」をとった後の昆布とかつお節で「2番だし」をとります。

がめ煮

材料（作りやすい分量）

鶏もも肉	1枚
干しシイタケ	8枚
れんこん	150g
ごぼう	1/3本
大根	1/3本
人参	1/2本
里芋	8個
こんにゃく	1/2枚
きぬさや	10枚
砂糖	大さじ4
A〔だし汁※	200ml
酒	大さじ5
醤油	大さじ5
みりん	大さじ2
酢水	



作り方

- ① 干しシイタケは水約400ml（分量外）に浸し，1晩置く。
もどし汁は取っておく。
- ② れんこんは「花れんこん」に，ごぼうは3cmの厚さの乱切りにし酢水に浸ける。
- ③ 人参は「花人参」にして茹でる。鶏もも肉は3cm角に切る。こんにゃくは塩で揉み，「手綱」に切る。
- ④ 里芋は皮を剥き，塩少々（分量外）を振って手で揉む。
- ⑤ 大根は乱切りにして面取りし，米のとぎ汁または湯で竹串が通るまで茹でる。
- ⑥ きぬさやは筋を取って塩ゆでし，「矢葉絹さや」にする。
- ⑦ ごぼう，大根，こんにゃく，シイタケ，れんこん，鶏もも肉を鍋に入れシイタケのもどし汁を入れて火をつける。
野菜に透明感がでてきたら里芋，砂糖を入れ弱火で落し蓋をし，柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ 人参を加え，醤油を入れる。5分ほど煮たら，みりんを加える。
- ⑨ 仕上げに絹さやを入れたら出来上がり。

※ここでは、「さつま汁」で使用した出汁の材料で「二番だし」をとります。