

コミュ誌33お弁当レシピ

◇ニシンの山椒漬け

作り方

- ・ニシンを醤油、酢、酒に漬けながら山椒を間に入れる。

◇竹輪のかたつむり

作り方

- ・竹輪を半分に切り、中にシソの葉を巻き、つまようじでとめる。

◇車麩の煮物

材料

- ・車麩・・・28枚
- ・白ゴマ・・・適宜
- ・揚げ油・・・適宜
- ・牛乳・・・適宜
- ・卵・・・10個

調味料

- ・ザラ砂糖・・・1カップ
- ・みりん・・・1/2カップ
- ・酒・・・1カップ
- ・醤油・・・1カップ
- ・水・・・3カップ

作り方

- ・車麩は水でやわらかくなるまで戻し、ペーパータオルに挟んで水気をしぼる。
- ・調味料を合わせてよく混ぜ、煮立てて少しとろりとするまで煮詰める。
- ・車麩を牛乳にひたしてしぼり、溶き卵にからめる。
- ・フライパンに多めの油をしき、低温のうちから入れて両面を焼きます。
- ・焼いた麩を煮たてた調味料にからめて白ゴマをふって完成。

◇南郷トマトとレモンの酢の物

作り方

- ・トマトは皮をむき、ポン酢であっさりとし、レモンと大葉をのせる。

◇ほたて貝柱と枝豆おにぎり

作り方

・といだ米に、ほたての貝柱、塩、少々の酒を入れて炊き、出来上がったら茹でた枝豆を入れ混ぜ合わせて三角に握る。湯通しした青シソで片面のみ包み、もう片面にゴマをまぶし小梅を入れる。

◇ぜんまいの煮物

材料

- ・ぜんまい・・・1袋
- ・糸こんにゃく・・・1袋（200g）
- ・油揚げ・・・1枚
- ・サラダ油・・・大さじ1/2
- ・だし汁・・・1カップ
- ・みりん・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1

作り方

・糸こんにゃくは塩で洗い、食べやすい長さに切り、さっと湯がいて水気を切っておく。
・ぜんまいは軽く洗って食べやすい長さに切る。油揚げはさっと湯通しして半分の長さに切り、薄く切る。
・鍋に油を熱し、ぜんまい、糸こんにゃくを炒める。全体に油がまわったら、だし汁を加え、沸騰したらみりん、醤油を加える。甘めがいい場合は砂糖も適宜加える。
・油揚げを加える。最初は薄いくらいの味付けで、汁気がなくなるまでじっくり煮る。

◇インゲンの和え物

作り方

・インゲン、人参は茹で、冷水に入れ、水を切ったらピーナッツ粉、三温糖、醤油で味付ける。

◇しんごろう餅

材料

- ・じゅうねん（えごま）・・・300g
- ・砂糖・・・370g
- ・みそ・・・190～200g
- ・酒・・・適量
- ・水・・・適量
- ・うるち米・・・1升

作り方

じゅうねんみそ

- ・じゅうねんを焦がさないように炒る。
- ・炒ったじゅうねんをすり鉢で粒がなくなるまでする。
- ・みそを加えさらにする。
- ・砂糖、酒を入れ味を整える。
- ・みその固さを水で調整する。

ごはん

- ・炊き立てのうるち米をすりこぎ棒で飯粒が半分ぐらいになるまでつぶす。
- ・つぶしたご飯を卵型に丸め串にさす。串から落ちないように軽くにぎる。
- ・じゅうねんみそを塗り炭火で焼く。全体が均等に焼けるようにひっくり返す。
- ・焼き焦げがつくくらい焼いたら出来上がり。

◇かぼちゃ餅

作り方

- ・かぼちゃ1kgを蒸してつぶす。
- ・つぶしたかぼちゃに片栗粉150gを入れ混ぜ合わせる。
- ・適当な大きさに切り、フライパンにバターを入れて焼いたら完成。