

## 四方竹のポン切り煮

### 【材料】

四 方 竹	150g
鶏もも肉	400g
だし（かつおだし）	大さじ1
砂 糖	大さじ1
薄口しょう油	大さじ2
サラダ油	適量



### 【作り方】

- ① 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ ②の中に四方竹を入れ、水を加える（四方竹がかくれる程度）  
ひと煮立ち、だしを入れる。
- ④ 砂糖を加え、ひと煮する。
- ⑤ 薄口しょう油を加え、味をしみ込ませる。（弱火で10分程度煮る）

## セロリのあっさり漬け

### 【材料】

セロリ	400g
薄口しょう油	40ml
米酢	40ml
するめ	好みの量
トマト	適量



### 【作り方】

- ① セロリはななめ輪切りにする。
- ② 材料を全部ビニール袋に入れ、袋の空気を抜く。
- ③ 一晩、冷蔵庫でねかせる。

## ナスのタタキ

### 【材料】

ナス	5個
玉ネギ	1/2個
大葉	10枚
じやこ	40g
パプリカ（赤・黄）	各1/2
大根	1/4本
らっきょう酢	50ml
かたくり粉	少量
サラダ油	適量



### 【作り方】

- ① ナスはヘタを取り、たて半分に切り、それを3等分する。
- ② サラダ油を熱し、じやこを素揚げする。
- ③ ①のナスにかたくり粉を少しふりかけ、素揚げし、余分な油をとった後、あら熱を取る。
- ④ 玉ネギ、パプリカ、ミョウガはスライス、大葉はきざんでおく。
- ⑤ ③④をボールに入れ、らっきょう酢を入れて、まぜ、味をなじませる。
- ⑥ 大根をすりおろし、⑤に入れませる。
- ⑦ 皿に盛り、トマトを彩りに盛る。

## ピーマンの酢味噌和え



### 【材料】

ピーマン	500g(約 10 個)
カニカマ	2 本
A [ 白みそ・赤みそ各 砂糖 穀物酢 すりゴマ ]	50g 25g 25ml 適量

### 【作り方】

- ① ピーマンをたて半分に切り、種・ヘタを取り除き、たて細切りにする。  
カニカマは 3~4cm に切り、ほぐしておく。
- ② A をまぜ合わせておく(好みで調節)
- ③ ピーマンを熱湯でさっと茹で、冷水で熱を取った後、水気を取り、軽くしぼっておく。
- ④ ボールにピーマン、カニカマ、②の合わせ調味料を入れ、まぜあわせ、すりゴマを入れる。

## すまし汁

### 【材料】

スリミ	100g
豆腐	適量
ネギ	適量
ユズの皮	適量
A [ かつおだし 薄口しょう油 ]	適量 大さじ 2



### 【作り方】

- ① 水 1L を鍋にかけ沸騰させる。
- ② ①に A を入れる。
- ③ スリミを 1 口大にし、鍋に入れる。
- ④ 豆腐を鍋に入れ、最後にスライスしたミョウガを入れる
- ⑤ ユズの皮を少量お椀に入れ、汁をそそぐ

# ニンジンゼリー

## 【材料】

水	500~400ml
ニンジン	150g
粉寒天	1袋(4g)
砂糖	120g
レモン汁	大さじ1



## 【作り方】

- ① ニンジンは皮をむき、薄切りにし水 200ml で茹でる。ゆで汁は捨てずにとっておく。
- ② ①を少量の水を入れミキサーにかける。
- ③ ②にゆで汁と水で合計 200ml にする。
- ④ 粉寒天と砂糖を水 300ml で溶かす。
- ⑤ ④の中に③を入れ、レモン汁を加える。
- ⑥ 型に入れて固める。

