

## きた なが じる 北あかりのすり流し汁 まき ゆず ~えのきベーコン巻・モロヘイヤ・柚子~

ざいりょう | 6人分

	みず 水	.....9カップ(1800ml)
	ま こん ぶ 真昆布	.....2本
	かつお節	.....25g
	きた 北あかり	.....2個(280g)
	えのき	....1パック(100g)
	ベーコン(薄切り) まい	....6枚(120g)
	モロヘイヤ	.....25g
	にんじん(細め) ほそ	....1/5本(30g)
	あお やず 青柚子	.....1/4個
	だし汁	.....4合(720ml)
	しお 塩	.....小さじ1/2
	さけ 酒	.....小さじ1
	しづくち 薄口しょうゆ	.....小さじ2
	みりん	.....小さじ1
	バター	.....5g

**1** だし汁をひく。鍋に水(1800ml)と昆布を入れ弱火にかけ、昆布の旨味を出す。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて火を止める。かつお節が沈んだら静かに漉す。(他の料理でもこのだし汁を使います)

**2** ジャガイモは皮をむき、火が入りやすいように小さく切って水にさらす。

**3** ②のジャガイもを水から12分くらいゆでて火を通す。

**4** ①のだし汁720mlと③のジャガイもをジューサーにかけなめらかにする。

**5** ④を鍋に入れて火にかけ、Aを加えて味をととのえる。

**6** ベーコンは半分に切り、石づきと取ったえのきを芯にして巻き爪楊枝で留める。オーブンを200℃に熱して5分くらい焼き爪楊枝を抜いておく。

**7** にんじんは皮をむいて輪切りにし、水からゆでる。

**8** モロヘイヤは、2cm幅くらい切り、塩を入れた煮湯で色よくゆでる。

**9** わんこ椀に⑥を盛り、⑦と⑧を添え⑤のすり流し汁を張る。

**10** 青柚子の皮を刻み、天盛りに添える。

できるまでの  
**30** 分

# とうもろこしとオクラの炊き込みご飯

## ざいりょう 材料 | 6人分

とうもろこし  
...2本(700g)

オクラ.....6本

バター.....20g

とり  
鶏がらスープの素(顆粒)  
もと  
かりゅう  
...大さじ1

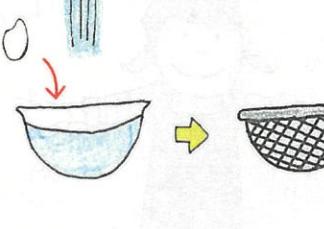
米(無洗米).....3合(450g)

だし汁.....3合(540ml)

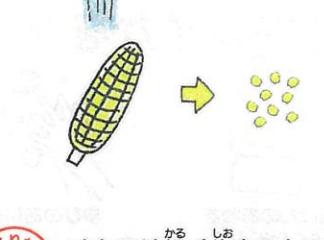
こいくち  
濃口しょうゆ...大さじ1強  
おお  
きょう

しお  
塩.....少々  
しょうしょ

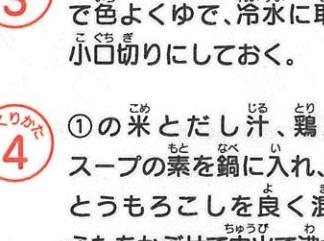
**1** ごめ 米はさっと洗って30分くらい  
あら ぶん  
しんせき 浸漬させ、ざるに上げて良く  
あ よく  
みずけ き 水気を切っておく。



**2** とうもろこしは皮をむいて  
かわ みず あら ほうちょう み  
水洗いし、包丁で実をバラ  
バラにほぐす。



**3** オクラは軽く塩もみして熱湯  
かる しお ねつとう  
で色よくゆで、冷水に取り、  
いいろ れいすい と  
こぐち こぐち き  
小口切りにしておく。



**4** ①の米とだし汁、鶏ガラ  
ごめ じる とり  
スープの素を鍋に入れ、②の  
もと なべ い  
とうもろこしを良く混ぜ、  
よ ま  
ふたをかぶせて中火で沸かす。  
ちゅうひ わ  
ふつとう 沸騰しているのを確認し、  
かくにん  
弱火にして8分火にかけ、  
よわび ふん ひ  
火を止めて10分蒸らす。



できるまでの  
**20**分

# ほうれん草の白ごまあえ

ざいりょう 材料 | 6 にんぶん 人分

A

ほうれん草………1把(200g)  


しお 塩…………少々  


白すりごま…………大さじ3  


濃口しょうゆ…………大さじ1  


砂糖…………大さじ2  


だし汁…………大さじ2  


①のほうれん草の水気を  
しつかりと切り、食べやすい  
幅に切って合わせたAである。

できるまでの時間  
**15分**