

■ ちらし寿司 ■

<材料> 4人前

米…3カップ →米は炊く30分前に洗っておく
 人参…60g →5cm角のさいの目切りにする
 卵…1個
 煎りゴマ…少々
 かぶの葉…大3枚分 →さっと茹でて細かく刻む
 「まるやか酢」…90cc, 「まんま」…小1
 (A)「まんま」…小1/2, キビ糖…小1

<作り方>

- ① 米は、水の量を普段より約90cc減らし、「まんま」小1を加えて炊く(「まるやか酢」90cc分を減らす)。
- ② 卵1個と(A)を合わせ、いり玉子を作る。
- ③ 炊きあがったご飯を寿司桶等にとり「まるやか酢」をふり入れる。
- ④ ③にいり玉子、かぶの葉、煎りゴマを入れさっと混ぜ合わせて出来上がり。

■ かぶの酢の物 ■

<材料> (4人前)

かぶ…300g } →葉を切り落とし、いちょう切り又は
 人参…50g } 半月に切る
 かぶの葉…適量 →2センチ長さに切る
 「まんま」…小2
 ゆずの皮…少々
 (A) { 「まんま」…小2
 「まるやか酢」…大3
 ゆず絞り汁…少々

<作り方> (4人前)

- ① 切ったかぶ・人参・かぶの葉に「まんま」をふりかけておく。
- ② しんなりしたら軽く絞って(A)とゆずの皮を切った口ものを加えてあえる。

■ ひじきと高野豆腐の炒めもの ■

<材料> 4人前

ひじき…大さじ4 →熱湯にくぐらせ戻し食べやすく切る
 高野豆腐…2個(40g) →湯に5~6分つけてもどし
 食べやすく切る
 ごぼう…50g →大きめのささがき
 人参…50g →4~5cm長さの細切り
 こんにやく…50g →4~5cm長さの細切り
 ごま油…大さじ1.5
 「まんま」…大さじ1

<作り方>

- ① 鍋にごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。
- ② 水気をきったひじき・こんにやく・高野豆腐を炒め、「まんま」を加えてサッと炒め合わせて器に盛る。

■ せり鍋 ■

<材料> 4人前

せり…2束 →根をよく洗い5~6cm長さに切る
 鶏胸肉…1枚 →1cmのそぎ切りにする
 まんま小2を振り、片栗粉をまぶしておく
 長ねぎ…1本 →斜め薄切りにする
 ごぼう…1/2本 →ささがきにする
 しめじ・えのき…各1パック →根元を切って分ける
 豆腐…1丁 →一口大に切る
 「まんま」…大5
 (A) { 生姜…1かけ →薄切りにする
 お湯…1000cc
 塩…適量
 ※きのご類はお好みのものをお入れください。

<作り方>

- ① 鍋に(A)と鶏肉を入れ、一煮立ちしたらその他の材料を加えて煮る。セリは根の部分の先に入れ、葉の部分はさっと火を通す程度にする。
- ② お好みでポン酢を添えると美味♪

「あら風邪かなあ」と思った時、のどがイガイガした時などにお試ください。

・すりおろした大根 大さじ2
 ・すりおろした生姜 小さじ1
 ・はちみつ 大さじ2 に
 お好みで「まるやか酢」少々を加えてお飲み下さい。

《まんま料理講習会のお知らせ》
 毎月事務所にて、料理講習会を開催しています。

❖ 3月開催日 ❖

12(月)・16(金)・11:00~12:30

住所:福岡市西区姪の浜1丁目21-17

エクセレント姪浜103号

* 皆さまのご参加をお待ちしています♪