

10月の「お料理」レシピ その1

「混ぜ込みご飯」と「お味噌汁」

● 材 料 ● (4人分)

混ぜ込みご飯 米 3合 舞 茸 小パック 1/2 人 参 小1/2本 とりひき肉 200g 油揚げ 小1枚	調味料 A: しょうゆ } 各大さじ1と1/2 みりん } 酒 } 粉末だしの素 小さじ1/2	味噌汁 大根・人参・油揚げ だしの素・味噌 各 適宜
---	--	--



● 作り方 ●



- ① 人参と油揚げを短冊切りにする
- ② 舞茸を食べやすい大きさに分けておく
- ③ 米以外の具材を炒めて、調味料 A を合わせ、煮詰める。(この際、鶏ひき肉から油分が出るので、敢えて油は引かない)
- ④ ③の汁を煮詰める前に少しとりわけ、水を足して3合の米を炊く。味が薄いときは、醤油・みりん・酒を足して調節する(めんつゆを利用するのも便利)
- ⑤ 普通コースで炊き上がったら、③の具材と混ぜ合わせて、出来上がり。

*今回はうるち米のみ使用したが、もち米と、うるち米を1:3の割合で入れると、さらに、美味しくなります。

また、ささがきごぼうを入れるのも、おすすめです。

10月の「お料理」レシピ その2

「とちのき会の『山形風芋煮』」



牛肉 400 ㍥
洗い里芋 500 ㍥
こんにゃく 250 ㍥
ごぼうさがき 65 ㍥
しめじ 100 ㍥
ネギ 1 本

● 材 料 ● (5 人分)

水 1500ml
味マルジュウ 150ml
砂糖 大さじ 1.5
酒 大さじ 1.5

● 作り方 ●

- ① 洗い里芋とごぼうを水 1500ml で里芋が竹串が通るまで茹でる
(30 分くらい)
※あくをとりながら
【茹でてている間に、こんにゃくをちぎる、ネギを切る、しめじの石づき
を取りばらす】

※あく抜き済のこんにゃくではない場合は、こんにゃくをちぎり
終わったらすぐにこんにゃくも投入し、あくをとる
- ② 牛肉、こんにゃく (あく抜きの場合)、しめじ、調味料全部入れて煮る
- ③ ネギを入れ全ての具材に火が通ったら完成

今回のレシピは、とちのき会役員さんにご協力いただきました。