

<p>ごぼう、ハンパネーグ(12個) ごぼう 3.4本(150g) たねきん 1/2個(100g) 合挽きミンチ 500g 漆き卵 1個 塩 小さじ1/2 甘草だれ しょうゆ 大さじ3 みりん 大さじ3 砂糖 小さじ1.5 サラダ油 大さじ1 こしょう 少々</p>	<p>焼きねぎとまぐろのうま煮(8人分) 白ねぎ 8本(800g) まぐろ(刺身用、冊) 780g だし 1200g 【めん、糠おしじゆ 各だじ4 塩 少々 七味唐辛子 少々 サラダ油 大さじ1.3</p>	<p>ごぼうと鶏肉のごまみそ煮(6人分) ごぼう 大1本(400g) 鶏もも肉 2枚(750g) さやいんげん 15本 しょうが汁3かけ分 塩 小さじ1、こしょう 少々 白練りごま 大さじ1.5 みそ 大さじ3 だし 5かけ分 サラダ油 大さじ1.5 赤唐辛子 小2本 酒 大さじ3、砂糖 大さじ1</p>	<p>小松菜と鶏肉のオリーブオイル炒め(8人分) 小松菜 2束(600g) 厚揚げ 4枚(800g) オリーブオイル 大さじ4 砂糖、片栗粉、しょうゆ、ごま油 各だじ1.3 サラダ油 大さじ4 塩、こしょう 各少々</p>	<p>オリーブオイルで鶏(8人分) 鶏もも肉 600g れんこん 360g ごぼう 1本(200g) たんじゆん 1本(180g) 白ねぎ 1.5本(150g) 赤唐辛子 1本 塩オリーブオイル 各だじ6 ごま油 大さじ3 みりん 大さじ3 しょうゆ 大さじ1.8</p>	<p>さつまいものピラッ(6人分) さつまいも 中3本(800g) ゆであずき(缶)2缶(400g) しょうゆ 大さじ1.3</p>	<p>かぼちやのスープ(8人分) かぼちや 920g(正味) しょうが 40g 塩 400cc 豆乳 小さじ2 オリーブ油 大さじ4 水 800cc</p>	<p>春菊と鶏ささ身のサラダ(8人分) 鶏ささ身 6本(約240g) 塩、酒 各適量 春菊 2束(約400g) ドレッシング サラダ油 大さじ4 酢 大さじ5 しょうゆ 大さじ3 ごま油 大さじ1 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1、こしょう 少々 すりごま 小さじ1</p>	<p>ごぼうをよく洗って、泥を落とす。 ○○のごぼうを洗って、皮を亀の子だわしで軽くこすって、さがきにし、水を通して、ザルにあげる。 ○たまねぎを粗みじんに切る。</p>	<p>○だし300ccをつくる。 ○ポカールにミンチ、溶き卵1個分、塩小さじ1/2、こしょう少々を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。 ○○のポカールにたまねぎも加えて混ぜ合わせ、ごぼうを加えてさらに混ぜ合わせる。</p>	<p>①ごぼうを流水でざっと洗って、泥を落とし、あと、亀の子だわしで軽くこすって泥を落とし、5cm長さに切って、鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかき、沸騰したら弱火にして、20分ほど茹でて、ザルに空ける。 ②しょうがをすりおろして、しょうが汁をつくる。 ③鶏肉の余分な皮と脂を取り除き、一口大に切って(a)をもみ込む。 ④いんげんのへたを取って、長さを半分にする。 ⑤赤唐辛子の種を取って、小口切りする。 ⑥のごぼうをめん棒で叩いて、食べやすい大きさに割る。 ⑦水1、000ccにだしの素をいれて、だしをつくる。 ⑧厚手の鍋にサラダ油と⑨の赤唐辛子を入れて、中火で熱し、⑩の鶏肉を皮目から入れて焼き、両面に焼き色をつける。 ⑪の鍋に酒大さじ3を振り、⑬のごぼうと⑭のいんげんを加えてひと混ぜし、砂糖大さじ1を加えて、⑮のだしをひたひたに注ぎ、煮立ったら弱火にして、5分ほど煮る。</p>	<p>⑫小松菜の根を切り落とし、根元に十字を入れて、水に浸けておく。 ⑬小松菜をよく洗い、長さ5cmのさく切りにする。 ⑭厚揚げを1cm厚みに切る。 ⑮ポカールに(a)の調味料を混ぜ合わせる。</p>	<p>○ごぼうを手で洗って、泥を落とし、そのままにしておく。 ○れんこんをよく洗って、皮ごと小さめの乱切りにし、水を通して、水けをふく。 ○○のごぼうをたわしで洗い、皮ごと乱切して、水を通して、水けをふく。 ○にんじんに皮ごと乱切りにする。 ○白ねぐを乱切りにする。 ○鶏肉の余分な脂を落とし、3cm角に切る。</p>	<p>○さつまいもを幅2cmに切り、水にさらしたあと、ザルにあげる。 ○のさつまいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかき、煮立ったら弱火にして、10分ほど茹でる。</p>	<p>○鍋に①かぼちや、オリーブ油、水、しょうが、塩を入れて蓋をし、中火にかき、8分ほど煮る。 ○かぼちやが柔らかくなったら、お玉でかぼちやをつぶし、豆乳を加え、全体がなじんで、温まれば、火を止め、器に盛り分ける。</p>	<p>②ザリルを熱くする。 ③鶏ささ身の筋を抜き取り、塩と酒少々を振り、ザリル、またはオーブン(220℃)で両面を薄く色づくまで焼く。 ④のささ身の両面に焼き色がつけいたら、取り出して冷ます。 ⑤春菊の根を切り落とし、根元に切り目を入れて、ポカールの中によく洗ったあと、ザルにあげ、水気を切っておく。 ⑥のささ身を手で細かく裂く。 ⑦大きめのポカールの中で、(b)のサラダ油、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、塩、こしょう、すりごまを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。 ⑧(24)の春菊を4～5cm長さに切り、(26)のささ身と一緒にドレッシングのポカールに加え、ざっくりと混ぜ合わせて、器に盛る。</p>	<p>○たまねぎを5mm幅の斜め切りにする。</p>	<p>○まぐろを食べやすい大きさに切る。 ○ポカールにサラダ油大さじ1.3を弱めの中火で熱し、○の白ねぎを入れて、広げて、焼く。 ○白ねぎに薄く焼き目がついたら、上下を返しながら、全体に薄く焼き目をつける。 ○白ねぎが香ばしく焼けたら、(d)のだしと調味料を加えて、軽く煮立たせて、まぐろを加え、30～40秒間煮て火を止め、七味唐辛子を振る。</p>	<p>(2)ポカールに(b)の練りごまみそを入れて混ぜ、⑧の煮汁少々を加えて溶きのばし、⑨の鍋の火を止めて加え、全体をよく混ぜたあと、弱火で5分ほど煮て、火を止める。</p>	<p>(2)ポカールに(b)の練りごまみそを入れて混ぜ、⑧の煮汁少々を加えて溶きのばし、⑨の鍋の火を止めて加え、全体をよく混ぜたあと、弱火で5分ほど煮て、火を止める。</p>	<p>○のいとこ煮を器に盛り分ける。</p>	<p>○のいとこ煮を器に盛り分ける。</p>	<p>○のいとこ煮を器に盛り分ける。</p>
---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	---	--	---	--	---	--	----------------------------	---	---	---	------------------------	------------------------	------------------------