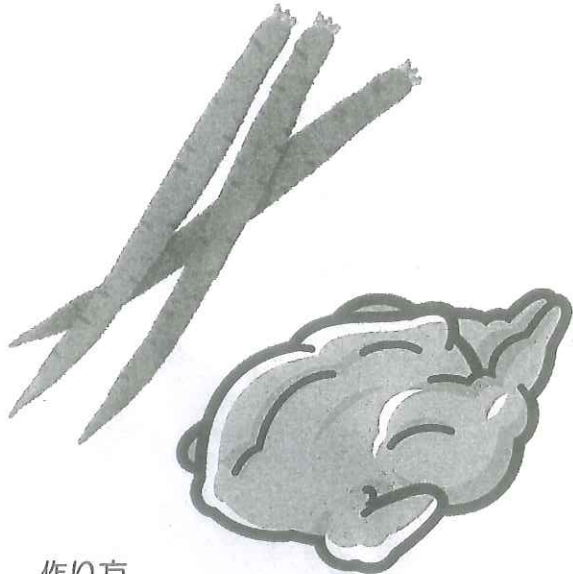


作品名

北寄貝入り 五目ご飯

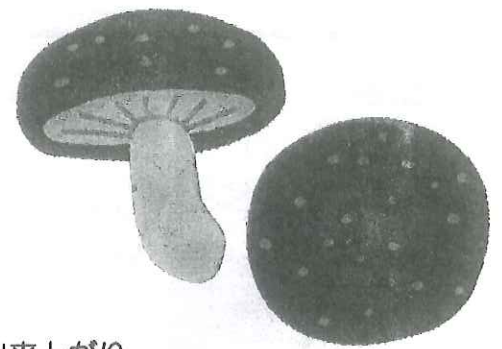


材料<4人前>

- 米 3カップ
- 北寄 3個
- 鶏肉 200g
- ゴボウ 200g
- 人参 100g
- 干しいたけ 3~4枚
- 揚げ 1枚
- ひじき 少々
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 塩 少々

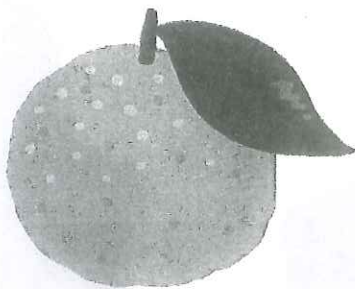
作り方

- ① 米は30分前に洗っておく（貝の煮汁を入れ足りない分は水）
- ② 北寄は食べやすい大きさに切る。さっと茹で、汁は貝の煮汁に使う
- ③ ゴボウ、人参はさがきにする
- ④ 干しいたけは水に戻す（水は煮る時に使う）戻し汁
- ⑤ ひじきは水に戻す
- ⑥ 鶏肉、揚げ、しいたけは薄切り
- ⑦ 北寄、しいたけの汁で煮て味付けします
- ⑧ 具と汁を分けて、冷ましておく
- ⑨ 北寄は具の煮汁少しでさっと味を含ませておく
- ⑩ ご飯が炊きあがったら具をのせて5分位蒸す
- ⑪ ざっくり混ぜてお皿に盛り、北寄をトッピングして出来上がり



作品名

長いもと柚子の酢和え



材料<4人前>

- 長芋 200g
- 柚子 少々
- 果物酢 1/2cc
- 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ1/3

作り方

- ① 長芋は皮を剥いて少量の酢水にさらす
- ② 長さ4cmの短冊切りにする
- ③ 流水で洗いザルで水切りをする
- ④ 柚子は洗い皮つきのまま薄く干切りにする
- ⑤ 合わせ酢で味付けをする

