

# 八幡芋の煮もの

〈材料〉4人分

- 八幡いも... 700g
- にんじん... 1/2本 (約100g)
- 干しいたけ(どんこ)... 4枚
- 煮汁
  - ・ だし汁... 400cc (水200cc、しいたけもどし汁200)
  - ・ さとう... 大さじ2-1/2
  - ・ しょうゆ... 大さじ3
  - ・ みりん... 大さじ2-1/2
  - ・ 酒... 大さじ2-1/2
- ゆずの皮... 適量

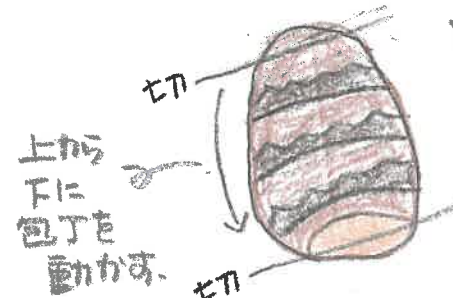
〜干しいたけのもどし方〜

- 全体をさっと水洗いして、かさを上向きにして、かぶるくらいの冷水に浸し、上から、ラップを落とし蓋のように乗せ、涼しい場所におく。  
肉厚のものは半日〜1日かかる。

〈作り方〉

- ① 干しいたけは、もどしておく。
- ② 八幡芋の皮をむく。大きいものは横半分に切る。  
にんじんは乱切りにする。  
もどしたしいたけは、固い軸は切り落とし、半分に切る。
- ③ 鍋に、八幡芋・にんじん・しいたけ・煮汁の材料を入れ、中火にかけて、煮立たせる。少し火を弱めて、落としぶたをし、約15分煮る。竹串がすっと通るくらいやわらかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛りつけたら、せん切りのゆずを上に乗せる。

〜八幡いもの皮のむき方〜



★まず、天地を切り落として、上から下に皮をむく。

# 鶏汁

## 〈材料〉4人分

- 鶏ガラ 1コ
- 水 1400~1500cc
- 鶏モモ肉 1枚(約230g)
- ごぼう 100g
- 焼き豆腐 1パック(2切入)
- みそ 大さじ3



## 〈作り方〉

### ① 鶏ガラの処理

- 流水で骨にこびりついている血合いなどを洗い落としきれいにする。

### ② 鶏ガラスープをとる。

- 鍋に水と、鶏ガラを入れ、最初は強火で沸かし、沸騰すると、アクがふくふくと浮いてくるので取り除く。
- 中火にし、浮いてくるアクをひたすら取りきれいになったら弱火にして、スープをとる。

### ③ 材料を切る。

- 鶏肉は皮とアブラの部分を取り除き、スープに入れ、肉の部分は2cmくらいに切る。
- ごぼうは、土を落とし、かるく皮をむき、さがきにする。水にさらす。
- 焼き豆腐は、厚みを半分に切り、短冊切りにする。



### ④ 材料を入れて煮る。

- スープの鍋から、ガラと皮を取り出す。
- 鶏肉とごぼうを入れて、中火~弱火で煮る。
- 女ごぼうからアクがでるので、アク取りは続ける。
- 途中で焼き豆腐を入れ、15~20分煮る。

### ⑤ 味をつける。

- みそを入れ、味をみで整える。  
(ほんの少し、しょうゆを足してもOK!)

〜 ごぼうの皮のむき方 〜

包丁 [ごぼうを片手で持ち、包丁の背で表面を削るように回しながらむく。]

アルミホイル [同じように包丁の代わりにアルミホイルを丸め、ごぼうをこするのようにむく。]

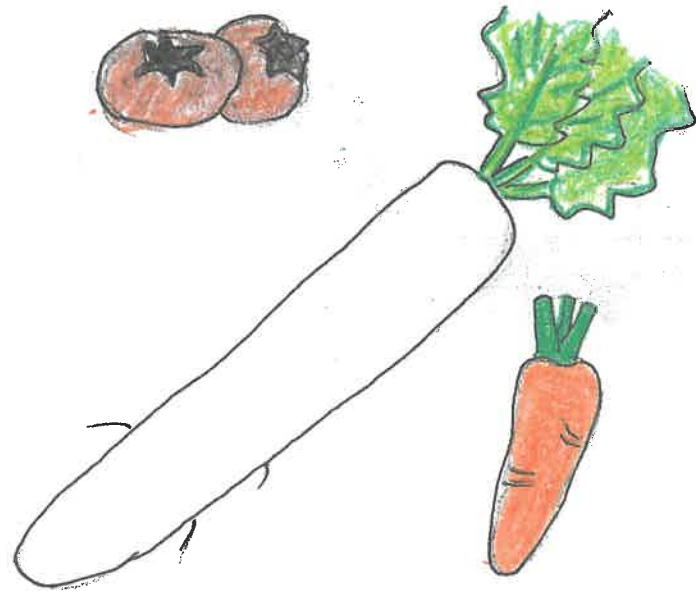
※ 器に盛った後、刻みねぎや七味唐辛子をかけても……!



# 柿なます

## 〈材料〉4人分

- だいこん... 300g(皮をむいた状態)
- にんじん... 30g( " )
- 干し柿... 2コ
- 塩... 3g(小さじ1/2)
- 酢... 大さじ2
- 砂糖... 大さじ1



## 〈作り方〉

- ① だいこん・にんじんは皮をむき、約3cm長さのせん切りにして、塩もみをしておく。
- ② 干し柿はヘタを取り除き繊維雑に治ってせん切りにする。
- ③ 塩もみしただいこんから水分がでてくるので、ふきんなどでしっかりと水気をしぼる。
- ④ ボウルに酢と砂糖を入れて合わせ酢を作っておき、②と③を入れ、よくなじませて器に盛る。

