

歩<野菜 地鶏の煮付け

地鶏

昔は家の裏庭などで籠に入れることもなく、放し飼いで飼われ、来客やお祝いの時につぶし食べられてきました。刺身にしたり煮たり、ガラでだしをとったり余すところなく食べられてきました。

材料(4人分)

地鶏(骨付きぶつ切り)4	00 g
大根2	50 g
ニンジン1	50 g
ゴボウ1	ع 20
里芋2	:00 g
コンニャク	ع 80
生揚げ1	20 g
キヌサヤ(飾り用) 42	枚

砂糖 ------大さじ3弱 みりん -----大さじ1 酒 -----大さじ1 薄口しょうゆ --大さじ4



作い方

1 大根、ニンジン、ゴボウ、里芋は一口大の乱切りにする。ゴボウは酢水に漬け、コンニャクは塩もみ(分量外)し、沸騰したお湯にさっと入れ臭みを取り、一口大に切る。

2 生揚げは、沸騰した湯に入れて油 抜きした後、2cm大の角切りにする。

3 キヌサヤはスジを取り、沸騰した 湯に塩(分量外)を入れ、さっとゆ がき、冷水にとる。 4 鍋でコンニャク以外の材料と地 鶏をひたひたの水で煮ていき、 最後にコンニャクと②の生揚げを入れ て考る。

5 大根が煮えてきたら、砂糖を入れ少し煮て、残りの調味料を加え、味を調える。

6 器に盛り、半分に切ったキヌサ ヤを添える



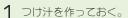
黒潮の香り漂う カツオのたたき

材料(4人分)

カツオ(切り身) 250 g
大根50 g
小ネギ10 g
ショウガ10 g
ニンニク10 g
青ジソ4枚
つけ汁
「酢大さじ2・2/3
エンバナナナビのこの70

レモン汁大さじ2・2/3 しモン汁大さじ2・2/3 しょうゆ ------大さじ2

作り方





2 カツオの切り身を、金ぐし5・6本を末広に 刺し、直火の強火で皮の方を20秒ほどあぶる。

3 皮に焦げ目が付いたら裏返し、身の方も白く色の変わる程度に焼き、すぐに氷水を入れたボウルにつけ

る。荒熱を取り、くしを回しながら抜く。 4 水気をふき取り皮付きのまま平作りにし、①のつけ 汁を少しふりかけて、包丁の腹で全体を軽くたたき、 食べる直前まで冷やしておく。

6 ポネギは小口切り、ショウガ、ニンニクはみじん切り、 青ジソはせん切りにする。 大根はすりおろす。

7 大皿に形をくずさないように並べ、おろし大根、ショウガ、小ネギ、ニンニクを散らし、つけ汁を添える。



(デーポイント タケノコの下処理…沸騰したたっぷりの湯に、 米ぬかと赤唐辛子、皮を1~2枚残したタケノコ を入れて、くしがすっと通るくらいまでゆでる。

郷土野菜でおふくろの味

ツワとタケノコの煮しめ

材料(4人分)

ツワ(皮をむいたもの)

	200g
タケノコ	200g
生揚げ	-150 g
シイタケ	4枚
出し汁2	カップ
砂糖	さじ2
「濃口しょうゆ 大	さじ2
A 薄口しょうゆ メ	さじ4
74116	- ★ "1

作り方

- 1 沸騰したお湯にツワを入れる。再沸騰してから2 ~3分煮たあと、水にさらしてあくを抜く。
- 2 ①のツワを5cmの長さに切り、あく抜きしたタケノコは薄切りにする。
- 3 生揚げは沸騰した湯に入れ油抜きした後、3cm幅に切る。
- 4 シイタケはそぎ切りにする。
- 5 鍋に出し汁を入れ、②のツワとタケノコ、③の生揚げ、④のシイタケ、砂糖を入れ、材料がほぼ軟らかくなったら、Aを加え、弱火で15分くらい煮る。