



2023 December Menu



里芋の白味噌マヨ和え

里芋の白味噌マヨ和え

材 料	作 り 方
里芋(中) 6~7個	1. 里芋は. 皮をむき. 塩でもみ洗いです。
白出し 2t	2. 大きい場合. 半分に切り. 鍋に入れ 柔らかくなるまでゆでる。
細葱 2本	3. めめりが強い場合は. さっと水洗いし. 水気を拭き取る。
マヨネーズ 4T	4. ボウルに入れ. 白だしを絡める。
白味噌 1T	5. (4) を混ぜ合わせた(A)で和える。
A 白だし 1/2T (ストレート)	6. 小口切りの細葱を散らす。



むかごごはん

材 料	作 り 方
米 2合 むかご [*] 100g A { 白だし 2T 酒 2T うすくしゆ 1t 塩 1/5t	<ol style="list-style-type: none"> 1. むかごは、軽く水洗いした後ザルに入れ、こするのように押しつけかき混ぜながら水洗いする。 (すり鉢を使っても良い) 洗った後、水気を切っておく。 2. 米は洗い、炊飯器の内釜に入れ、ひたひたの水に浸けておく。 (20分くらい) 3. (A)を加え、2合の水加減に調整する。 4. むかごを上にのせる。(むかごは、さっと塩ゆでしてからが良い) 5. 「炊きこみ」で炊飯する。 6. 器に盛り、糸三つ葉(お好みで)を散らす。
糸三つ葉 お好みで。	

※ むかごとは、山芋、長芋などの葉の付け根に出来る、球状の芽のこと。

北海道、青森が産地 (10月~11月が旬)

(油との相性も良い
塩ゆでも美味しい)

◎ 消化酵素のアミラーゼを含み、米の消化を助ける

<保存法> ゆでてから冷凍する

又は、生でも冷凍出来る。



サムゲタン風鍋

サムゲタン風鍋

材 料	作 り 方
鶏手羽先 ^{合わせて} 鶏手羽元 ^{600g} ~700g	1. もち米(米)は洗って浸水後(20分くらい)水気を切る。
大 根 250~300g	2. 鶏手羽先(手羽元)は、さっと湯通しする。
長 葱 1本	3. 大根は皮をむき、1cm厚さのちょう切りにする。
生 姜 1片	4. 長葱は、斜め薄切りにする。
にんにく大2片	5. 生姜は皮つきのまま薄切りにする。
もち米(米) 60g ~70g	6. にんにくは、薄皮をつけにそのまま包丁などでつぶし、皮をとる。
クコの実 12粒	7. 土鍋(鍋)に、(A)と材料1~6を入れ、火にかける。
(他の野菜 しいたけ かぶなど)	8. 最初強火で、煮たたら弱火にする。
A { 水 7~8c 酒 1/2c 塩 1/2t~1t ごま油 1T 長葱の青い部分 1本分	9. アクを取り、フタをずらし、40分~50分くらい煮る。
<薬味>お好みの物で 系唐辛子 系ニッ葉 白髪葱 ごま油 こしょう	10. 薬味(お好みのもの)を散らす。
	(鶏手羽先: 1本 55g~60gくらい 手羽元: 1本 55g~60gくらい)
	サムゲタンは、内臓を取り除いた若鶏に、 (参鶏湯) もち米、ナムメ、高麗人参などを詰めた スープ料理 薬膳料理として親しまれている。