

黒米ごはん



** 材 料 (5人分) **

米 ··· 400 g
黒米 ··· 45 g

A 調味料
〔 酒 ··· 大さじ3
 塩 ··· 小さじ1

** 作り方 **

- ① 米は研いで、水を切っておく
- ② 水加減をして、40～60分浸水させる。
- ③ 黒米とAの調味料を入れて混ぜ、炊く。

里芋のおやき



** 材 料 (4人分) **

里芋	・・・ 400 g
豚ひき肉	・・・ 100 g
人参	・・・ 100 g
長ねぎ	・・・ 50 g
生椎茸	・・・ 5枚
《つけ合わせ》	
小松菜	・・・ 150 g
しめじ	・・・ 80 g

調味料	
油	・・・ 適量
塩	・・・ 0.3 g
コショウ	・・・ 0.03 g
小麦粉	・・・ 適量
ソース	・・・ 適量
ケチャップ	・・・ 適量

** 作り方 **

- ① 人参はみじん切り、長ねぎ、椎茸は小口切りにする。
- ② 里芋は皮をむいて、4～6等分し茹でる。
- ③ フライパンでひき肉を炒め、①も入れて炒め、塩・コショウで調味する。
- ④ 茹で上がった里芋はよく水を切り、ボウルに入れてマッシュする。
- ⑤ 5等分にしてのばし、③の具をのせて包む。小判型に形を整え、小麦粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油を熱し、両面がキツネ色になるまで焼く。

《つけ合わせ》

小松菜としめじは茹でて、合わせる。
おやきと一緒に盛り付け、好みでソース又はケチャップを付けて食べる。

だんご汁



** 材 料 (4人分) **

だんご

上新粉	・・・	100g
里芋	・・・	100g
大根	・・・	150g
人参	・・・	80g
長ねぎ	・・・	100g
油揚げ	・・・	40g
こんにゃく	・・・	100g

調味料

お湯	・・・	適量
削り節	・・・	50g
水	・・・	900g
味噌	・・・	50g

** 作り方 **

- ① 鍋に水を沸かし、煮立ったら削り節を入れ、出汁をとっておく。
- ② 上新粉をボウルに入れ、お湯を少しずつ入れてしゃもじでかき混ぜる。まとまったら、手でこねる。(よくこねると、おいしくなる)
- ③ 出汁に団子以外の具を全て入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ②をちぎって団子状に丸め、鍋に入れる。
- ⑤ 団子に火が通ったら、味噌を入れて味をととのえる。

紫芋の寒天よせ



** 材 料 (4人分) **

紫芋	・・・ 500 g
粉寒天	・・・ 5 g
砂糖	・・・ 100 g
水	・・・ 400 g

** 作り方 **

- ① 芋の皮をむき、適当な大きさに切り、ふかす。
- ② 熱いうちにマッシュする。
- ③ 鍋に水と寒天、マッシュした芋をいれ、弱火で煮る。
- ④ 砂糖を味をみながら入れていく。
- ⑤ 水で濡らしておいた型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。