

# 糸巻き大根のなます

(4人前)

## 材料

大根	半分 (大きなものは1 / 3程度)
三杯酢	
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ1 (好みにより加減する)

## 作り方

- ① 大根は薄い短冊切りにし、軽く塩を振りしばらくおいておき、しんなりしてきたらもみ絞る。  
(歯ごたえを好む人は軽く)
- ② ①に三杯酢を加え、よく混ぜ盛りつける。

# ふろふき大根

(4人前)

## 材料

大根	半分 (20 cm程度)
米のとぎ汁	適量
こんぶ	20 cm
ゆずの皮	適量

## B

赤みそ	100 g
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ3
卵黄	小1個
だし汁	大さじ2 (好みにより加減する)

## 作り方

- ① 大根は3 cm程度の厚切りにし、厚めに皮をむき、裏に十文字の隠し包丁を入れる。
- ② 米のとぎ汁で①をゆでて、サッと水洗いする。
- ③ 鍋にこんぶを敷き、②を入れかぶるくらいの水でやわらかくなるまで煮る。
- ④ 練りみそをつくる。鍋にBを入れ、なめらかになるまで練り混ぜ、弱火で軽く煮つめる。
- ⑤ ③④を器に盛り、ゆずの皮を添える。

# やまくらげ入り炒りおから

(4人前)

## 材料

おから	200g	
やまくらげ	100~120g	(大型1本)
干しいたけ	2枚	
にんじん	1/3本	
長ネギ	50g	
あさつき	30g	ないときはワケギ
しょうが	30g	
サラダ油	小さじ5	
だし	1カップ	(椎茸の戻し汁にだしの素小さじ1/2)
しょうゆ	小さじ3	
塩	小さじ1	
砂糖	小さじ3	

## 作り方

- ① やまくらげは葉をむしり茎だけとし、皮をむき（表皮の内側に繊維質の層があるのでその部分もむく）。2cm程度の短い短冊切りにして、水にさらしておく。
- ② 細切りにしたしいたけ、人参、長ネギとみじん切りにしたしょうが、水けをきった①を、砂糖、塩、しょうゆ、だしで煮る。
- ③ おからをサラダ油で炒め、水気をとばし、ぽろぽろになった頃に②を加え、さらに炒め、汁がなくなったら、小口切りにしたあさつき（ワケギ）を加え、おからがパラパラになるまで炒って盛りつける。

やまくらげは茎ちしゃ（ステムレタス）といい、レタスの仲間です。茎を食べますが、味がアスパラガスに似ているのでアスパラガスレタスともいいます。

おからは低カロリー食の代表です。

高脂血症対策、ダイエットに良い素材です。

# 黄耆入りえびだんごのスープ

(4人前)

## 材料

エビ	300g	B	
黄耆	15g	塩	小さじ1
鶏のスープ	7カップ	酒	少々
大根	1/3	しょうが汁	少々
はるさめ	1/2袋	卵白	1個分
豆腐	1/2丁	片栗粉	大さじ2
みつば	少々		
塩	少々		
酒	少々		
ごま油	少々		

## 作り方

- ① 黄耆は洗って水3カップを入れ、火にかけて半量程度になるまで煎じる。
- ② 大根を2cm角程度に切り、スープで火が通るまでゆでる。
- ③ エビの殻をむき、背わたをとり、叩きつぶし、水気を絞った豆腐と併せ、すり鉢（フードプロセッサーでもよい）ですり、B（むきえびの場合、塩は不要）で調味し、よく混ぜ合わせだんごを作る。
- ④ ②に①、ざく切りのはるさめを加えて沸騰させ、③のだんごを入れ、火が通ったら、塩、酒で調味。
- ⑤ 好みでごま油を加えて、みつばをちらし、仕上げる。

- ※ エビと豆腐の水分が多いと団子がばらけるのでよく絞ること。
- ※ スープはスープの素を1カップ当たり小さじ1程度入れて作る。
- ※ 長時間おくとだんごが汁を吸い込むので、食べる直前に完成させる。
- ※ フードプロセッサーを掃除するときは、電源を抜いてから行う。

黄耆はマメ科の植物「オウギ」の根です。

高血圧、肥満の人に良く、毛細血管を拡張し、血圧の低下作用があると言われています。香り味ともにソフトで使いやすい材料です。

# 鶏肉の陳皮炒め

(4人前)

## 材料

陳皮	8 g	ねぎ	1/2本 + 1/2本
鶏 (もも肉)	800 g	しょうが	10 g + 10 g
		塩	小さじ1
やまぐらげ (ステムレタス)	1本	ごま油	大さじ1/2
カシュウナッツ	適量	黄酒	大さじ1 + 小さじ1
とうがらし	2本	砂糖	小さじ2
あげ油	1000 ml	しょうゆ	小さじ2 + 小さじ1
		スープ	大さじ4

## 作り方

- ① 鶏肉は2 cm角くらいに切っておく。
- ② ねぎは、ぶつ切りにし、しょうがは薄切りにしたものをたたいてつぶしておき、ステムレタスは皮を厚くむき、2 cm程度の短冊切りにし、水にさらしておく。
- ③ 器に①を入れ、黄酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、しょうが10 g、ネギ1/2本分、塩小さじ1を加えてよく混ぜ、30分ほどおいておく。
- ④ 陳皮は水につけておき、柔らかくなったら1 cm角程度に切り、とうがらしは種を除き、1 cm角程度に切っておく。
- ⑤ 中華鍋で揚げ油を強火にかけ、温まったら③を入れ、黄金色に揚げる。
- ⑥ 続いてカシュウナッツを油にくぐらせ、塩気を取る。
- ⑦ ⑤の揚げ油を大さじ4程度残し、とうがらしを入れ炒め、香りが出てきたら陳皮、揚げた鶏肉、ステムレタスを入れ、しょうゆ小さじ1、黄酒小さじ1、しょうが10 g、ねぎ1/2本分、砂糖、スープを加えてさらに炒める。
- ⑧ 汁気がなくなるまで炒めたら、ごま油をたらしてサッと混ぜ、皿に盛りつける。

陳皮はミカンの皮を乾燥させたもので古いものほど良いと言われてい  
ます。健胃などを目的に使われ、消化不良などに効果があると言われてい  
ます。また、香りが肉料理の味を引き立て、食欲増進にもつながります。

材料

自前

糸巻き大根	5本	当日抜く	
やまくらげ	6本	当日	〃
みつば	3株	当日	〃
ワケギ	1株	当日	〃
黄耆	30g		
陳皮	8g		
卵	2個		砂糖
長ネギ	2本		だしの素
米	5合		ゆずの皮
酢			みりん
しょうゆ			酒
片栗粉			ごま油
黄酒			とうがらし
スープ (中華)			2本

購入

おから	400g	
豆腐	1丁	
青首大根	2本	
長ネギ	2本	
にんじん	2本	
こんぶ	40cm	
赤みそ	100g	
しょうが	5個	
サラダ油	1.5リットル	
エビ (殻つき)	300g	
はるさめ	1袋	
鶏 (もも肉)	身800g	骨はスープに使う。
干しいたけ	4枚	
カシューナッツ	1袋	