

# ラッキョウ入り酢豚

(4人分)

## 材料

ラッキョウ甘酢漬け	100g
豚肩ロース	300g
タマネギ	小1個
ピーマン	3個
ゆでタケノコ	100g
人参	小1本
塩	少々
パイナップル (生)	1/6個
片栗粉	小さじ2
サラダ油	適宜
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょう油 小さじ2</li> <li>片栗粉 40g</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>スープ 1カップ</li> <li>砂糖 40g</li> <li>トマトケチャップ 大さじ3</li> <li>しょう油 大さじ2</li> <li>酢 大さじ1・1/2</li> </ul>

## 作り方

- ① 豚肉は3cm角、1cm厚さに切って、Aを加えて手でよくもみ込み、サラダ油で二度揚げにして火をとおす。
- ② タマネギ、ピーマン、タケノコは、乱切りにし、人参はゆでて乱切り。パインは、皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ 中華鍋に油大さじ2と塩少々を入れ、ピーマンを炒めて取り出し、次にタマネギ、タケノコ、人参、パインの順に炒めてBを加え、煮立ったら豚肉と、ラッキョウを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ピーマンを散らす。

# 鶏の酒蒸し人参かけ

(4人分)

## 材料

若鶏手羽肉	450g
酒 塩 水	1/2カップ
	大さじ1
	大さじ2
朝鮮人参 (薄切りの乾燥品)	10g
しょう油	適量
練り芥子	少々
サラダ菜	8枚
トマト	1個

## 作り方

- ① 手羽肉の余分な脂肪分を除き、金串で肉をついて熱が通りやすいようにし、下味に15分位つけこんでおく。
- ② 強火の蒸し器に①をかけ、完全に熱が通るまで、約10～15分位蒸す。
- ③ 朝鮮人参は一晩水につけたものをやわらかく蒸しておく。
- ④ ②を取り出して食べやすく切り、上に③をのせ、芥子しょう油をかける。

# キュウリのトウガラシあえ

(3～6人分)

## 材料

キュウリ	500g
トウガラシ	3個
ショウガ	10g
塩	5g
砂糖	100g
酢	50g
サラダ油	15g

## 作り方

- ① キュウリはきれいに洗い、縦4つに切り割ってから、種子を除き、1cm角位の大きさに切る。次いで塩をふりかけ、約1時間おいた後、水気をきって皿に並べておく。
- ② トウガラシとショウガは千切りにしておく。
- ③ 中華鍋を強火にかけてサラダ油をなじませ、②のトウガラシを入れて炒め、香りが出てきたら火から降ろして冷ましておく。
- ④ 酢、②のショウガ及び③のトウガラシを①のキュウリの皿に加えてよく混ぜ合わせ、最後に砂糖をふりかければ出来上がり。

# 十薬けんちん汁

(4人分)

## 材料

豆腐	1 / 2丁
大根	200g
人参	50g
ごぼう	40g
里芋	120g
蓮根	120g
干し椎茸	2~3枚
ネギ	1 / 2本
ゴマ油	大さじ2
どくだみ	4~5カップ
(十薬) 煎じ汁	
塩	小さじ1
しょう油	適量

## 作り方

- ① 豆腐はふきんに包んで水気をきり、押し豆腐にする。
- ② 大根、人参は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ ごぼうは皮をきれいに洗い、ささがきにして水にもどす。
- ④ 里芋は皮をむき1cm厚さの輪切り、蓮根は皮をむき薄いいちょう切りにして水にさらす。干し椎茸は水にもどしてひと口大に切る。
- ⑤ 鍋にゴマ油を熱して野菜②~④を炒め、最後に①の豆腐をほぐし入れ、炒め合わせる。
- ⑥ ⑤にどくだみの煎じ汁を注ぎ、塩を入れて材料がやわらかくなったら、しょう油を加え味をととのえ、ネギの小口切りを散らす。