

## ◆ 鰹(かつお)の手こね寿司

酢めし	茶碗	5杯
鰹		1節
しそ		10枚
葉生姜		1束
ねぎ		2本
つけ汁	醤油	大さじ1.5
	生姜汁	小さじ1/2
	みりん	小さじ2

- ① 酢めしは、作っておく
- ② 鰹は5mm位のそ切りにし、つけ汁で漬けておく。
- ③ 葉生姜は千切り、しそも千切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ④ ①が冷めたら、生姜としそを混ぜ、鰹も混ぜ合わせる。
- ⑤ どんぶりに盛り、ねぎをちらす。

## ◆ アスパラと鶏肉のかんたん白和え

アスパラ		5～6本
鶏肉		100g
B	塩	少々
	酒	小さじ1
	練りゴマ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	醤油	大さじ1.5
絹ごし豆腐(凍ったもの)		1/3丁

- ① 鶏肉は広げ、塩をひとつまみ、酒小さじ1を振る。これにラップをして、電子レンジに2～3分かける。火が通ったら、冷まし、細かく裂く。
- ② アスパラは袴を取り、塩少々を加えたたっぷりの沸騰水で茹で、冷まし、斜めに切る。
- ③ Bをボールでよく混ぜ、そこへ冷凍豆腐のしぼったものを、ちぎって入れ、合わせる。ここへ、①を加え、混ぜる。

## ◆ かき玉汁

だし汁		4C
卵		2個
片栗粉	水	小さじ2
		小さじ4
醤油		小さじ1
塩		小さじ3/4～1
酒		小さじ1
万能ネギ		1～2本

- ① だし汁を鍋に入れ、火にかける。醤油、酒で味をつけておく。
- ② 卵は割り、ほぐしておく。ネギは小口切りにしておく。片栗粉は小さじ4の水で溶いておく。
- ③ ①の鍋を沸騰させ、水とき片栗粉を入れ、よく混ぜる。そこへ卵を少しずつ入れていく。
- ④ ふわっとしたら、火を止め、器に盛り、ねぎを散らす。

## ※出し汁(一番だし) 4カップ分

水	5カップ
かつおぶし	16g
こんぶ	6g

- ① 鍋に水を入れ、コンブを入れて30分くらい置いておく。
- ② 鍋を火にかけ、沸騰寸前にコンブを取り出し、水をさかずき1杯入れ、かつおぶしを入れ、火を止める。
- ③ かつおぶしが沈んだら、万能こしで静かにこす。これが一番だしです。