

12月のやさしレシピ

2015年12月1日～12月4日

発行：生活クラブ関西

春菊とセリのごま汚し

春菊	1束
京セリ	1/2束
人参	1/2本
<和えダレ>	
すり黒ゴマ	大さじ1.5
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1～1.5
しょう油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2

- ①春菊はたっぷりの熱湯でサッとゆで、水に取って水気を絞る。軸のかたい所を落とし、長さ3cmに切る。
- ②京セリは根元を切り落とし、長さ3cmに切る。春菊をゆでた熱湯でゆでて水に取り、粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③人参は皮をむいてせん切りにし、サッとゆでてザルに上げて冷ます。
- ④ボウルで<和えダレ>の材料を混ぜ合わせたら出来上がり。

かきとチンゲン菜の柚子こしょう炒め

生カキ	200g
チンゲン菜	2株
しょうが（せん切り）	1/2かけ分
【A】	
酒	小さじ2
柚子こしょう	小さじ1
しょう油	小さじ1
塩	適量
ごま油	小さじ2

- ①ボウルに生カキを入れ、塩適量をふってやさしくもみ、洗う。これを2～3回繰り返してかきの汚れを取り、キッチンペーパーで水けをよく拭く。
- ②チンゲン菜は長さを3等分にし、さらに根元の部分は縦に3等分に切り分ける。【A】は合わせておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、しょうがを炒める。香りがたったら①の生カキを加える。かきが少し縮んできたら強火にし、チンゲン菜を加えてサッと炒める。【A】を加えて全体にからめる。

小松菜としいたけの味噌バター

小松菜	2株
しいたけ	2～3個
バター	大さじ1/2
味噌	小さじ1

- ①小松菜は3cmくらいのざく切り、しいたけは細切りにする。
- ②熱したフライパンにバターを落とし、しいたけを炒める。
- ③続いて小松菜を加えて炒め、味噌とこしょうで味を調える。

白ナと揚げの卵とし

白ナ	1束
油揚げ	1/2枚
卵	2個
■だし汁	1カップ
■料理酒	大さじ1
■しょう油	大さじ2

- ①フライパンに油をひき、白ナのざく切りしたものと油揚げをサッと炒める。
- ②白ナがしなっとしたら水400ml程を入れ、■をいれる。
- ③煮込めてきたら、卵を落とし、さらにグツグツ煮る。様子を見ながら卵の加減はお好みでどうぞ。

冬菜の味噌炒め

冬菜	1束
味噌	大さじ2強
油揚げ	1枚
サラダ油	大さじ1



- ①冬菜を硬めに茹でる。水に取り水分を絞り、3cmくらいに切る。
- ②油揚げは薄切りにして、フライパンにサラダ油を入れ炒める。
- ③こんがりしたら冬菜を入れ炒める。味噌を入れほぐしながらさらに炒める。味がなじんだら出来上がりです。

豆腐とターサイのうま煮

絹ごし豆腐	2丁
ターサイ	1束
干シイタケ	2個
たけのこ(水煮)	1個
にんにく、しょうが	各1カケ
中華スープと干しいたけの戻し汁	2カップ
★かき味調味料	大さじ1
★酒	大さじ1
★水と片栗粉	適量

- ①豆腐はレンジで1分加熱して水気をきる。
- ②野菜を食べやすい大きさにきる。
- ③にんにくとしょうがを炒めて、★を入れて切った材料を炒めて完成。



三つ葉ときのこのおひたし

三つ葉	4束
えのき	1袋
☆酒	小さじ2
☆みりん	小さじ2
☆薄口しょう油	小さじ2
☆和風だし粉末	小さじ1/2
☆柚子こしょう	小さじ1/4

- ①お鍋にお湯を沸かしておく。
- ②えのきは石づきを切り半分に切る。
- ③三つ葉を1分茹でる。冷水に取り色止めしておく。えのきは2分茹でてザルにあけ水気を切る。
- ④ボールに☆を混ぜておく。
- ⑤三つ葉の水気を切り、3cm位に切る。
- ⑥④と和えて器にもったら出来上がり。

春菊サラダのベーコンドレッシング

春菊	1束
ベーコンの薄切り	2枚
ポン酢	1/3カップ
油	小さじ1

- ①春菊は葉を手で摘み(茎が柔らかい場合は、つけたままでも)、器に盛る。ベーコンは幅1cmに切る。
- ②フライパンに油とベーコンを入れて弱火にかけ、カリッとするまで炒める。
- ③ポン酢を加えて火を強め、ひと煮する。
- ④熱々のうちに春菊に回しかける。

大根と鶏肉の甘辛煮

大根(あれば葉つきのもの)	1/5本
鶏もも肉	200g
だし汁	1/2カップ
しょうが汁	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ2
みりん	大さじ1・1/3
しょう油	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1/2

- ①大根は、あれば葉を切り分け、葉は長さ1cmに切る。大根は皮をむいて2cm角に切り、塩少々をふって5分ほどおき、水気をきる。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、大根を炒めて、焼き色がついたら取り出す。続けて鍋に鶏肉を入れて炒め、肉の色が変わったら大根を戻し入れる。
- ③だし汁、しょうが汁と、みりん、しょう油各大さじ1と1/3、砂糖大さじ1/2を加えて混ぜ、強火にして7分ほど煮る。
- ④煮汁が少なくなったら大根の葉を加え、鍋を大きく揺すりながら煮からめる。

水菜と豚肉の塩焼きそば

中華蒸し麺	2玉
水菜	1束
豚薄切り肉	100g
しょうが	1/2かけ
にんにく	1かけ
鶏がらだし粉末	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	適宜
ごま油	大さじ1

- ①水菜は根元を切って、長さ5cmほどに切る。しょうがは皮をむき、にんにくとともにせん切りにする。豚肉は幅3cmに切って、塩、こしょう各少々をふり、小麦粉適宜を薄くまぶす。
- ②フライパンに、ごま油を中火で熱し、しょうが、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、中華麺、水菜を加えて麺をほぐしながら炒め、鶏がらだし粉末と塩、こしょう少々、水1/4カップを入れてふたをし、2分ほど蒸し焼きにする。
- ④ふたを取り、汁けをとばしながら炒め合わせて出来上がり。