



## 手づくりじゃこ山椒ご飯



よく知られているじゃこ山椒を手づくりしましょう！  
実山椒のさわやかな風味と、ピリリとした辛みでご飯がすすみます。お弁当やおにぎりにもおすすめです。しらす干しは丸ごと食べられる魚で、カルシウムが多く、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも多く含まれています。

材料	(2人分)
ご飯	2人分
手づくりじゃこ山椒	適量
<b>「じゃこ山椒の材料」 (作りやすい分量)</b>	
しらす干し	80g
<A>	
酒	100ml
みりん	50ml
しょうゆ	50ml
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1/2
実山椒のしょうゆ漬け	大さじ2
(市販品可)	
<b>「実山椒の材料」 (作りやすい分量)</b>	
実山椒(軸付き)	880g
しょうゆ	1200ml

## 作り方

- 1 茶碗に熱々のご飯を盛り、じゃこ山椒をふりかけて召し上がります。

### <じゃこ山椒の作り方>

- 1 しらす干しを熱湯でサッとゆでてザルにあげます。(水に取りません)
  - 2 (A)を煮立てて①を入れ、中弱火で煮ます。
  - 3 ②の汁が少なくなったら、しょうゆ漬けの実山椒を入れます。
  - 4 ③が煮つまってきたら、盆ザルの上のせて、万能干し網に入れ、外で吊るして干します。(室内で扇風機で乾かしても良いでしょう)
- ※実山椒は5月下旬頃から市販されます。

### <実山椒の作り方>

- 1 実山椒を軸からとり、水でサッと洗います。
- 2 沸騰した湯に①を入れて10分間ゆでこぼし、その後、流水にさらします。
- 3 ②をザルにあげ、新聞紙を敷いた上で陰干しします。(よく乾くように途中で何回かザルをゆすって、実山椒を動かします)
- 4 ③を密閉袋に入れ、実山椒が浸かる位のしょうゆを入れます。
- 5 ④を密閉容器に入れ、冷凍庫で保管します。

## 三色いなり寿司弁当



しらす干しの白、スナップエンドウの緑、桜でんぶのピンク、の三色の色合いが華やかで、春を感じさせるいなり寿司です。スナップエンドウのポリポリとした食感や美しい緑色、多く含まれるビタミンCは熱には弱いので、ゆですぎには注意しましょう。春の新生活に疲れを感じたら、ビタミンCを多めに摂ってストレスを解消させましょう！

材料	(2人分)
米	1カップ
水	230ml
<A>	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
油揚げ(7~8cm角)	6枚
<B>	
砂糖	大さじ1・2/3
しょうゆ	大さじ2~
和風だし(の素)	少々
スナップエンドウ	4本
しらす干し	大さじ2
酢	大さじ1/2
水	大さじ1/2
桜でんぶ	大さじ1/2

## 作り方

- 1 米は洗って分量の水に浸け、1時間程おきます。
- 2 ①を炊き上げ、火が切れて10分間程したら、(A)の合わせ酢を混ぜ、手早く冷めます。
- 3 油揚げは口を切り、中を袋状にしてから熱湯で十分に油抜きをします。
- 4 ③をザルにあけてゆで汁を少し鍋に残し、(B)で煮ます。
- 5 ④の油揚げを軽く絞り、②のすし飯を詰めます。
- 6 スナップエンドウは筋をとって色よく塩ゆでし、飾り用に切ります。
- 7 しらす干しは分量の酢と水を合わせたものにつけておきます。
- 8 ⑤に⑥のスナップエンドウ、⑦のしらす干し、桜でんぶを飾ります。

※写真は下記のおかずと共にお弁当箱に詰めました。

- 1 フラワーオムレツ  
輪切りのパプリカに溶き卵、ピーマン、ベーコンを入れて焼きます。
- 2 鶏ささ身のレンジ蒸し  
半分に開いたささ身に、のりとチーズをクルクルと巻き、レンジにかかけます。
- 3 羊のウインナー  
カリフラワーを小房に分けて茹で、ウインナーにスパゲティをさして、目は黒ゴマを付け、羊に見立ててカリフラワーにさします。
- 4 ハムのバラ仕立て  
ハムは1枚を3等分して、ずらして並べ、薄切りきゅうりと共に端から巻きます。



## ✎ 高菜かやくご飯



風味豊かなごま油と、赤唐辛子の程よい刺激で食欲が増すご飯です。春が旬のたけのこには、食物繊維が多く含まれるので、おなかの調子を整えてくれます。また、たけのこのうま味成分のアスパラギン酸には、疲労回復効果もあります。体調を崩しがちなこの季節にはぴったりの炊き込みご飯です。

材料	(4人分)
米	2カップ
水	480ml
豚肩ロース肉(薄切り肉)	150g
にんじん	70g
ゆでたけのこ	80g
高菜漬け(しょうゆ漬け)	100g
赤唐辛子(中)	1本
<A>	
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ2
ゆで卵	2コ

## ✎ 作り方

- 1 米はきれいに洗い、水加減をして40～60分浸水します。
- 2 豚肉は細切りにし、にんじんは皮をむいていちょう切り、たけのこも薄切りにします。高菜漬けはサッと洗ってから刻み、水気をぎゅっと絞ります。
- 3 赤唐辛子は、種を抜いてみじん切りにします。
- 4 ボウルに②と③を入れ、(A)で下味をつけます。
- 5 米が入った炊飯器の上に④をのせ、普通に炊きます。
- 6 火が切れたら10分間程蒸らし、さっくりと混ぜて器に盛ります。ゆで卵を適当な大きさに切って添えます。

## 手づくりチャーシュー丼



炊きたてご飯に手づくりチャーシューを盛った元気の出る丼物。さっぱりとしたタレがご飯とからみ、おかわりしたくなるおいしさです。豚肉は紅茶と一緒にゆでることで、臭みや余分な脂が取り除かれ、おいそうな色に仕上がります。

材料	(2人分)
ご飯	2人分
手づくりチャーシュー	適量
ミニトマト	3コ
白髪ねぎ	適量
「チャーシューの材料」	
	1本分:24切れ (約4~6人分)
豚肩ロース肉(塊)	500~550g
たこ糸(又はもめん糸)	適量
紅茶の葉(ティーパック可)	約大さじ2杯
お茶袋	2枚
<A>	
しょうゆ	100ml
酒	70ml
酢	50ml
砂糖	大さじ2~3
しょうが(薄切り)	大1かけ
ねぎ(白・緑の部分・長いまま使用)	各8cm

## 作り方

- 1 丼にご飯を盛って、タレを少々かけ、チャーシューをお好みの量をのせ、2つに切ったミニトマトと白髪ねぎを添えて召し上がります。

### <チャーシューの作り方>

- 1 豚肉は、たこ糸又はもめん糸でしばり、形を整えます。(焼豚用のネットに入れても良いです)
- 2 深めの鍋にたっぷりの湯を沸かし、①と紅茶(お茶パックに入れる)を入れて、中強火で50~60分間程茹でます。
- 3 豚肉が茹で上がるまでに(A)を煮立てます。
- 4 しょうがは薄切り、ねぎは半分の長さにそれぞれ切っておきます。
- 5 ③をボールに入れて、④を加えます。
- 6 茹で上がった②を、熱いうちに⑤に浸け込みます。
- 7 ⑥を密閉袋に入れて味をなじませます。完全に冷めてから、糸を取り除き、薄切りにします。(冷めると薄切りにしやすいです)