



## 湯葉あんかけご飯



とろとろの湯葉を、だしのきいたあんかけにしました。ほっと心が和むご飯です。  
湯葉は原料の大豆に含まれる良質のたんぱく質やイソフラボン、食物繊維などが凝縮されているため、栄養価が高い食材です。

## 材料

(2人分)

刺身湯葉(くみ上げ湯葉)	60g
三つ葉	小1束
【A】	
だし汁(かつお・昆布)	300ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
塩	少々
▼水	大さじ2
▼片栗粉	大さじ2
ご飯	2人分
柚子(皮)	適宜
わさび(お好みで)	適宜



## 作り方

- 1 湯葉は一口大に切り、三つ葉は3cmの長さに切ります。
- 2 鍋に【A】を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 3 ②に①を入れて、サッと煮ます。
- 4 器に温かいご飯を盛り、③をかけます。
- 5 柚子の皮と、お好みでわさびを添えます。



## 蒸し寿司



温(ぬく)寿司とも呼ばれ、熱々で食べるちらし寿司。干しいたけとかんぴょうを煮て酢飯に混ぜ込み、たっぷりの錦糸卵・カニやうなぎ、うずら卵などお好みの具材を乗せて蒸します。  
寒い時期にこの温かい蒸し寿司で体を温めましょう。  
米の主成分である炭水化物は、体や脳のエネルギー源として欠かせない成分です。  
米には、良質のたんぱく質も含まれています。

材料	(4人分)
米	2カップ
水	450ml
すし酢	大さじ2
干しいたけ	4枚
かんぴょう(乾)	10g
【A】	
しいたけの戻し汁	200ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
【B】	
卵	2コ
塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ2
カニの身	4本(60g)
きぬさや	12枚
うずら卵(茹で)	4コ
うなぎの蒲焼き	8切れ(160g)



## 作り方

- ① 米は洗って分量の水に浸けて1時間程おき、普通に炊いて10分間程蒸らします。
- ② ①にすし酢を手早くうち、人肌まで冷まします。
- ③ 干しいたけはゆっくり戻し、粗みじん切りにします。
- ④ かんぴょうは水で洗って塩でもみ、たっぷりの熱湯で10分間程茹でてみじん切りにします。
- ⑤ 鍋に③と④と【A】を入れ、汁気がなくなるまで煮て冷まします。
- ⑥ 【B】を溶きほぐし、フライパンを熱して油を入れて数回に分けて薄焼き卵を作ります。端から細く切って、錦糸卵を作ります。
- ⑦ ②と⑤を混ぜ合わせ、器に盛ります。
- ⑧ ⑦の上に⑥の錦糸卵を敷きつめ、カニの身、茹でて斜め2つに切ったきぬさや、茹でて殻をむいたうずら卵、一口大にそぎ切りにした蒲焼きをのせます。
- ⑨ 蒸気の上上がった蒸し器に⑧を入れ、5分間程蒸します。



## 野沢菜おかかチャーハン



野沢菜漬けの塩味と花かつおのうま味が決め手の、手軽に作れるチャーハンです。かつおは世界一固い発酵食品ですが、主成分はたんぱく質でうま味と栄養素が凝縮されており、料理を美味しく、生活習慣病予防や記憶力を高めるなど多くの効果が期待できる食品です。

材料	(2人分)
にんにく(みじん切り)	少々
ねぎ	1/2本(10g)
野沢菜	小1束(50g)
サラダ油	大さじ2
ご飯	400g
【A】	
塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1・1/2
かつおパック	2袋(6g)
卵	2コ
紅しょうが	適宜



## 作り方

- ① にんにくとねぎは、みじん切りにします。野沢菜は軽く洗い、小口切りにして水気を絞ります。
- ② フライパンに油を入れ、①のにんにくとねぎを炒め、良い香りがしてきたら野沢菜を加えて炒めます。
- ③ ②にご飯を加え、つぶさないようにしてほぐして【A】で調味し、かつおパックを加えて混ぜます。
- ④ 卵はぬらした器へ割り入れ、軽くラップをかけて電子レンジ700wで40秒かけ、目玉焼きを1コずつ作ります。
- ⑤ 器に③を盛り、④の目玉焼きと紅しょうがを添えます。



## しぐれ茶漬け



アサリのしぐれ煮を、あっさりとしたお茶漬けにしました。

アサリは旨味成分であるタウリンを豊富に含んでおり、コレステロール値を下げ、肝機能を強化するので二日酔いの解消にも役立ちます。

みょうがや三つ葉などの香味野菜を入れる事により、香り成分が食欲を増進させます。

### 材料

(2人分)

ご飯	2人分
アサリのしぐれ煮	大さじ2強(40g)

### 【A】

だし汁	400ml
塩	小さじ1/2~2/3
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
三つ葉	4~5本
みょうが	1コ
わさび	適宜



### 作り方

- ① 丼にご飯を盛り、しぐれをのせます。
- ② 鍋に【A】を煮立てます。
- ③ 三つ葉は軸を小口切りにし、みょうがはせん切りにします。
- ④ ①へ熱々の②をかけ、③と三つ葉の葉を少々添えます。
- ⑤ お好みでわさびを添えます。