

2025年1月の献立



玄米あずき粥

材料（2人分）

精白米	100g
茹であずき	40g
食塩	1.6g(小さじ2/5弱)
黒ごま	6g

【作り方】

- 1 玄米を洗い、たっぷりの水に一晩つけておく。
- 2 ①を鍋に入れ蓋をし、中火で炊く。煮立ってきたら、しゃもじなどで鍋底に玄米がつかないように優しく混ぜる。その後は弱火で20分～30分程度炊く。(時折、玄米のかたさを見て、好みのかたさになったら、火を止めて完成です。)
- 5 最後に、茹であずきを加え、軽く火を入れて、食塩で調味したら、器に盛り付け、黒ごまを散らす。

たらの柚庵焼き

材料 (2人分)

たら	160g(2切れ)
濃口しょうゆ	4g(小さじ2/3弱)
みりん	4g(小さじ2/3弱)
ゆず果汁	4g(小さじ1弱)

[作り方]

- 1 濃口しょうゆ、みりん、ゆず果汁を合わせ、たらを漬け込み、15分程度置く。
- 2 フライパンにクッキングシートを敷いて①を並べ、焦げ付かないように、じっくりと焼く。
- 3 皿に盛り付け、かぶの塩糀和えを添える。

かぶの塩糀和え

材料 (2人分)

かぶ	60g
かぶの葉	6g
塩糀	2g
レモン汁	2g(少々)
オリーブ油	4g(小さじ1弱)

[作り方]

- 1 かぶは皮を剥いて、薄めのいちちょう切り、かぶの葉は小口切りにし、分量外の塩を加え、軽く揉んで10分程度経ったら、流水でしっかり洗い、絞る。
- 2 塩糀、レモン果汁、オリーブ油を合わせ、①を和えて完成。(味を馴染ませるために、時折混ぜるのがポイントです。)

カリフラワーの肉味噌あん

材料（2人分）

カリフラワー	80g
鶏ひき肉	60g
しょうが	3g
干ししいたけ	3g
茹でたけのこ	30g
ごま油	4g(小さじ1弱)
水	40g
赤味噌	8g(小さじ1強)
酒	8g(小さじ2弱)
砂糖	2g(小さじ2/3)
片栗粉	4g(小さじ1強)

【作り方】

- 1 カリフラワーを洗い、子房にわけける。
- 2 たっぷりのお湯を沸かして、カリフラワーを湯がき、ざるにあげて水気をよく切る。
- 3 しょうが、干ししいたけ、茹でたけのこはみじん切りにする。
- 4 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒めて、香りが出たら、鶏ひき肉、干ししいたけ、茹でたけのこを加えて、炒める。
- 5 ④に火が通ったら、水、赤味噌、酒、砂糖を入れて水分がなくなるまで煮込み、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 器にカリフラワーを盛り付け、上から肉味噌あんをかけて完成。

天草オレンジ

材料（2人分）

天草オレンジ	160g
--------	------