

筍丸焼

材料

- ・ 朝掘筍（小さめ） 8 本
- ・ 炭 適量
- ・ 塩 適量
- ・ 醤油 適量
- ・ 山葵 適量

1. 炭をおこす。
2. 熱くなった炭の中に筍を入れ 20～30 分焼く。
3. 焼けた筍をカットして、塩、醤油、山葵で食す。

一汁三菜

献立

- ・ 土鍋で炊いた御飯
- ・ 自家製味噌のあら汁
- ・ 旬の焼魚
- ・ ひじき
- ・ 自家製梅干と糠漬

材料

- ・ 土鍋で炊いた白米 3合

A. 焼魚

- ・ 旬の魚 1本 (1kg ぐらい) 卸しておく
- ・ 塩 適量
- ・ 大根卸し 1/2本

B. ひじき

- ・ ひじき 30g (もどしておく)
 - ・ 人参 1/2本 (スライスしておく)
 - ・ 蓮根 1節 (スライスしておく)
- ①
- ・ 醤油 大4
 - ・ 酒 大2
 - ・ 砂糖 大2
 - ・ 水 200cc
- ②
- ・ 胡麻油 大1

C. 味噌汁

- ・ 自家製味噌 適量
- ・ 人参の皮 (Bの野菜の皮)
- ・ 大根の皮 (Aの野菜の皮)
- ・ 魚の骨 (Aの魚の骨)
- ・ 水 1l
- ・ 酒 100cc
- ・ 昆布 少々

- ・ 青葱刻み 適量

D. つけ物

- ・ 自家製梅干 8ケ
- ・ 胡瓜の糠漬 1本

1. Aの魚を切身にする。
2. 1の魚を塩焼きにする。
3. Bの①の材料を胡麻油で炒める。
4. 3がしんなりしたら、②の出汁を入れて煮る。
煮汁が少なくなってきたら味を整えて、冷ましておく。
5. Cの魚の骨と水、酒、昆布で出汁をとる。
6. 野菜を入れて味噌汁をつくる。
7. すべての料理を盛り、出来たての白米を盛って出来上り

献立

先付 土鍋御飯 蒸らす前

冷菜 トマト・玉葱・生とうもろこしのゼリー寄せ

煮物椀 南瓜のハチミツ煮、ピーマンの焼浸し山椒風味

焼物 若どり塩焼 にんにく添え

酢物 茄子の南蛮漬

鍋 カレースープ

蒸物 じゃが芋バター

箸休 人参の白和

食事 カレーライス

土鍋御飯 蒸らした後

おこげ付

食べ方

箸休めまでは、全部一口だけ食べて下さい。

残った料理は、御飯以外、鍋料理の中に順番に入れて行って下さい。

最後の食事に蒸らした御飯と鍋のカレーを掛けて食べて下さい。

冷菜 トマト・玉葱・生とうもろこしのゼリー寄せ

材料

- ・ トマト（湯むきしてサイコロ状にカット） 100g
 - ・ 玉葱（スライス） 1ケ
 - ・ 生とうもろこし（身はとっておく） 2/3本
 - ・ かつお出汁 500cc
 - ・ 薄口 50cc
 - ・ 味醂 50cc
 - ・ ブラックペッパー 少々
 - ・ 板ゼラチン 3g
- } A
- } B

1. B の出汁を合わせ、板ゼラチンを溶かして冷ましておく。
2. B に A の材料を入れ冷やし固める。
3. 2 が固まったら、カットする。

煮物椀 南瓜のハチミツ煮、ピーマンの焼浸し山椒風味

材料

- ・ 南瓜 1/2 ケ (食べやすい大きさに切って蒸しておく)
 - ・ かつお出汁 800cc
 - ・ 濃口醤油 80cc
 - ・ 味醂 80cc
 - ・ ハチミツ 100cc
- } A
- ・ ピーマン 4 ケ (半分に切って種をとる)
 - ・ かつお出汁 300cc
 - ・ 実山椒 小 1
 - ・ 濃口醤油 50cc
 - ・ 味醂 50cc
 - ・ 砂糖 20g
 - ・ タカのつめ 1/2 本
- } B

1. A の出汁を合せ南瓜を入れ煮含めて、冷ましておく。
2. B の出汁を合わせておく
3. ピーマンを焼いて、2 の出汁に浸す

焼物 若どり塩焼 にんにく添え

材料

- ・ 若とりもも肉 4 枚 (筋をとっておく)
- ・ 塩
- ・ にんにくすり卸し 40g

1. 若とりに塩振って、身から焼く。
仕上げに、強火で皮を焼いてカリッとさせる。
2. 食べやすい大きさにカットして、にんにくを添える。

酢物 茄子の南蛮漬

材料

- ・ 中茄子 8本
 - ・ 油 適量
 - ・ かつお出汁 550cc
 - ・ 味醂 160cc
 - ・ 酢 140cc
 - ・ 濃口醤油 90cc
 - ・ タカのつめ 1本
- } A

1. Aの出汁を合わせておく。
2. 茄子を食べやすい大きさにカットして、小麦粉をつけて揚げる。
3. 2の茄子を1の出汁につけて冷ます。

鍋 カレースープ

材料

- ・ かつお出汁 1500cc
- ・ カレー粉（カレールー） 適量

1. かつお出汁にカレールーを入れて味を整える。

蒸物 ジャガ芋バター

材料

- ・ メークイン 4ケ
 - ・ 無塩バター 80g
 - ・ 塩 適量
 - ・ 醤油 適量
- } A

1. メークインを10～15分蒸す。
2. 1の芋をカットして、バターとAをお好みでかける。

箸休 人参の白和

材料

- ・ 人参 1 1/2 本 (食べやすい大きさにカットしてゆでておく)
 - ・ 出汁 30cc
 - ・ 薄口 30cc
 - ・ 味醂 30cc
 - ・ 砂糖 大 1/2
 - ・ ヨーグルト 100g
 - ・ 生クリーム 20g
 - ・ クリームチーズ 50g
 - ・ レモン汁 少々
 - ・ 砂糖 大 3
 - ・ 木ノ芽 10 枚
- A
- B

1. A を合わせて人参を煮る。
2. B をすべて混ぜて、1 の人参と和える。