

## 「おばあちゃんの秘伝のおはぎ」

### ●材料（約 20 個分）

- ・と豆（赤空豆） 500g
- ・もち米 4合
- ・砂糖 400g（好みに応じて）
- ・塩 少々



### ●作り方

- ①前の晩より、豆を水につけておく。
- ②その豆を鍋に入れて、水は豆がつかうぐらいにして煮る（差し水をしながら柔らかく煮る）
- ③ミキサーにかけて、さらしでこす。
- ④こした豆をきつめにしぼる。
- ⑤しぼった豆と砂糖を少しずつ鍋に入れて練り上げる。
- ⑥あんができたなら、もち米を丸めて包み込むように丸めて出来上がり。  
※もち米はあんを練り上げる時に炊く（ごはんと同じ水加減）

## 「彩り野菜のディア（鹿）カレー」

### ●材料（4～5人分）

- |         |           |
|---------|-----------|
| ・鹿肉（モモ） | 250g      |
| ・にんにく   | 2かけ       |
| ・しょうが   | 1/2片      |
| ・じゃがいも  | 中2個（250g） |
| ・人参     | 中1本（150g） |
| ・たまねぎ   | 中2個（400g） |
| ・サラダ油   | 適宜        |

### （トッピング）

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| ・なす                    | 1/4本   |
| ・パプリカ                  | 2個     |
| ・かぼちゃ                  | 1/8個   |
| ・市販のカレールー（スパイシーで辛口なもの） | 120g程度 |
| ・ウスターソース               | 適宜     |
| ・ケチャップ                 | 適宜     |
| ・生クリーム                 | 適宜     |
| ・りんご                   | 1/2個   |

### （合わせ調味料）

- |         |      |
|---------|------|
| ・砂糖     | 大さじ2 |
| ・みりん    | 大さじ2 |
| ・酒      | 大さじ2 |
| ・薄口しょうゆ | 大さじ2 |
| ・濃口しょうゆ | 大さじ2 |



## ●作り方

- ① 鹿肉を 10～15g 程度にカットする
- ② フライパンに油をひいて、にんにくのスライスを軽く炒め、香りがたったら、①の肉を入れて炒める。
- ③ 鍋に、合わせ調味料と、しょうがのすりおろしを加え、②を入れて 20～30 分煮る。
- ④ 一口大に切ったじゃがいも、半月切りにした人参をフライパンで炒める。
- ⑤ 鹿の骨からとっただし汁 800cc を別の鍋で沸かし、④を入れる。(ないときは水)
- ⑥ 薄切りにした玉ねぎをフライパンでじっくり炒め、⑤に移し、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 最後に③を⑥に入れる。
- ⑧ 火を止めてカレールーを入れる。
- ⑨ 火をつけて、ウスターソース、ケチャップ、生クリーム、りんごのすりおろしを加え、味を調える。
- ⑩ トッピングの野菜を素揚げして塩をふる。
- ⑪ お皿にごはんを盛り、⑨のルーをかけ、⑩をトッピングする。

## 「真津子デラックス ひじきのちらし寿司」

### ●材料

#### （しめ鯖用）

- ・ひむか本サバ 2本
- ・塩 適量
- ・酢 適量

#### （ひじき酢飯用）

- ・米 5合
- ・【A】酢 90cc
- ・【A】砂糖 90g
- ・【A】塩 20g
- ・【A】柚子（汁・皮） 適量 →皮はみじん切りにする
- ・ひじき 20g
- ・薄揚 2枚 →みじん切りにする
- ・【B】しょうゆ 適量
- ・【B】みりん 適量
- ・【B】だし汁 適量

#### （錦糸玉子用）

- ・玉子 8個
- ・酒 適量

#### （盛り付け用）

- ・人参 1/3本 →千切りにしてゆがいておく
- ・水菜 少々
- ・レタス 赤・緑を8枚
- ・きゅうり 2本 →輪切りにする
- ・イタリアンパセリ 適量
- ・柚子こしょう 適量
- ・紅生姜 少々

●作り方

1. しめ鯖をつくる。

①ひむか本サバを三枚におろし、塩をたっぷりつけて、5時間位まぶしておく。5時間後、水で洗い流し、たっぷりの酢に3~4時間つける。

2. ひじき酢飯をつくる。

①【A】を混ぜておく

②ご飯が炊けたら、熱いうちに【A】をかけて混ぜる。柚子の汁もふりかける。

③ひじき、薄揚げを【B】で煮る。

④②に③を混ぜ合わせる。

3. 錦糸卵をつくる

<コツ>酒を入れて焼く

4. 野菜を流水で洗い、手でちぎっておく

5. 2のひじき酢飯を重箱の中に敷き詰める。

6. 4と人参、錦糸卵の順に敷き詰めていく。

7. 鯖を酢からあげて、キッチンペーパーでふき、5mm位の幅で、斜めに広く切る。  
裏に柚子胡椒をぬっておく。

8. 敷き詰めていった上に鯖を並べていく。

9. 最後に紅生姜の線切りを上から散らしていく（鯖の間を区切っても可）

## 「文子流白和え」

### ●材料（4人分）

- |              |            |
|--------------|------------|
| ・ほうれん草       | 小1束（150g）  |
| ・白菜          | 小4枚（50g）   |
| ・ゴーヤ         | 中1本（50g）   |
| ・木綿豆腐（志摩とうふ） | 1/2丁（150g） |
| ・柿（北方次郎柿）    | 中1個（180g）  |
|              |            |
| ・すりごま（白）     | 10g        |
| ・島ざらめ        | 12g        |
| ・手作り味噌       | 16g        |

### ●作り方

#### <下準備>

ほうれん草・・・茎、葉の順に茹でる。さっと水にくぐらせ、1.5cm幅に切る。

白菜・・・・・・茎、葉の順に茹でる。茎は5mm幅に、葉は1.5cm幅に切る。

ゴーヤ・・・・・・縦半分に切り、中の種を取り除く。2mm幅に切り、さっと茹でる。

※各食材はしっかり水気を絞る。

豆腐・・・・・・適当にちぎり600wで1分20秒レンジにかけ水分を飛ばす。

柿・・・・・・厚み3mm、幅5mm、長さ3cmに切る。

※柿の代わりにリンゴでも美味しいです（サラダ感覚で食べられます）

① すりごまをすり鉢でする。

（※すりごまを再度搗ることによって滑らかになり美味しくなります）

② ①に水気を切った豆腐を加えてすり合わせ、砂糖、味噌で味付けする。

③ 味付けした豆腐で裹ごしする。

④ ③に水気を切った各食材、柿を和える。

