

<レシピ>

【根菜のおかか和え】

材料 れんこん 150g、ごぼう 150g、にんじん 150g、
さつまいも 150g、万能ねぎ 3本、かつお節 20g

- ① にんじん、れんこん、さつまいもは洗って皮つきのまま一口大に切る
- ② ごぼうは、洗って乱切りにする
- ③ 揚げ油を 160℃に熱して、切った野菜を種類ずつ揚げて火を通し油をしっかりと切る。
- ④ ボールに、しょうゆ大さじ 2・みりん大さじ 1・おろし生姜小さじ 1 を入れ揚げた野菜をさっと和え、かつお節をまぶす
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎの小口切りをちらす

【かき玉汁】

材料 だし 600cc、卵 2つ、みつ葉 3本、
水溶き片栗粉大さじ 1、黒こしょう少々

- ① みつ葉は 1センチの長さに切る
- ② 卵は割り、ほぐしてといておく
- ③ 鍋に出汁を入れ、火をかけ 薄口しょうゆ大さじ 1.5・みりん大さじ 1・塩少々
- ④ といた卵を回して入れて、ふわりと火を入れて、みつ葉をちらす
- ⑤ 器に入れて黒こしょうをふる

<出汁の取り方>

【合わせ出汁】 水 1 ℓ、だし昆布 10g、かつお節 20g

- ① 全部合わせて鍋に入れ中火をかける
- ② 沸いたらアクを取り、弱火にしてコトコト 10 分煮る
- ③ ザルで濾す。しぼって良い