



自然食体験セミナーレシピ（4人分）



【赤飯】

もち米	4合
うるち米	1合
小豆	半合
ゴマ塩	適量

（下準備）

- ① 小豆を洗って半日くらい水に浸しておく。（最低でも2～3時間はつける）
- ② うるち米をとぎ、水につけておく。（夏場で30分～、冬は2時間くらいつけると美味しく仕上がります）

（作り方）

- ① 鍋に、豆と豆がしっかり浸かるくらい水を入れる。
- ② 沸騰させて水を捨てる。（あく抜き）
- ③ 改めて新しい水を豆の3～4倍くらい入れて、沸騰したら弱火～中火でコトコト指でつまんで潰れるくらいになるまで20分くらい煮る。
- ④ もち米を研ぎ、うるち米と混ぜて、赤い汁を入れて、4合の線まで水を入れて、小豆をお米の上に平らにのせ、炊飯器のスイッチを入れ、普通に炊く。炊き上がれば小豆をサクッと混ぜ合わせる。ご飯茶碗によそい、ゴマ塩をかける。

Point!

赤飯の色を出すために大切な小豆のゆで汁は、多すぎて捨ててしまうことのないように、ひたひたの水分を維持しながら差し水をしましょう。小豆のゆで加減は、1粒食べてみて、少し硬いけれど食べられる位の歯ごたえになっているくらいがよいでしょう。水加減は、白米を炊く量に比べて少なくすることで、炊飯器でもおいしく仕上がります☆

【筑前煮】

鶏もも肉	200g
里芋	240g
れんこん	80g
ごぼう	80g
にんじん	80g
しいたけ	6枚
こんにゃく	120g
いんげん	20g
サラダ油	8g
出し汁	140cc
砂糖	12g
みりん	8g
淡口しょうゆ	32g

（作り方）

- ① 鶏もも肉は3cm 弱の大きさに切る。里芋は食べやすい大きさに切る。人参は乱切りに切る。しいたけは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。ごぼう、れんこんは乱切りにして、水につけあく抜きする。こんにゃくは乱切りにし、さっと茹でる。いんげんは2cm くらいの斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ごぼう、れんこんを入れて十分に炒める。次に鶏肉を入れて炒め、人参、里芋、こんにゃく、しいたけを炒め、出し汁を加えて煮る。
- ③ 里芋が半煮えくらいになったら、いんげん、砂糖、みりんを加えてしばらく煮て、しょうゆを加えて味をなじませる。

【かぶらのすまし汁】

かぶら	3個
かぶらの葉	80g
カットわかめ	2g
出し汁	600cc
ゆずの皮	適量
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1

（作り方）

- ① かぶらは、皮をむき、少し大きめにぶつ切りにする。かぶらの葉を2cm くらいに切る。わかめは水でもどす。
- ② 出し汁にかぶらを入れ、かぶらに少し火が通ったら、葉を入れひと煮立ちさせ、塩、醤油で味付けし、水切りしたわかめを入れる。
- ③ 器に盛り。ゆずの皮の干切りをのせて出来上がり。