

食 材 (1 人分)	A、みょうがおにぎり…五穀米 80g 長ネギ適量 みょうが適量 胡麻適量 味噌適量 塩適量 酢適量 B、えび茸豆腐…豆乳 125ml ブラックタイガー1 匹 長いも適量 きくらげ適量 干し椎茸適量 ぶなしめじ適量 エリンギ適量 まいたけ適量 卵 10g 醤油 3ml わさび適量 大根絞り汁適量 ジャガ芋の澱粉(団子の余り) 青じそ適量 C、和ポタ…じゃが芋一個 さつま芋 20g 南瓜 20g 人参 20g 里芋一個 長芋 10g 大根 10g かぶ 10g 玉ねぎ 10g だし汁 200ml(適宜追加) みつば一枚 塩適量 D、煮こごり…ブロッコリー10g 人参適量 エシャレット適量 蕪の葉適量 だし汁 50ml E、芋団子、米団子…じゃが芋一個 ジャガ芋の澱粉適量 飯 10g クリームチーズ 5g F、ゴボウのカツオ梅和え、蕪の葉ゆず胡椒和え…ごぼう 20g 梅干適量 鰹節適量 蕪の葉適量 ゆず胡椒適量 G、だし汁…昆布適量 干し椎茸適量 水 約 600ml
調理方法 調理時間 (約 120 分)	A、みょうがおにぎり 1、千切りのみょうが、みじん切りのみょうがを準備しておきます。 2、千切りのみょうがは塩を振り 3～4 分おいた後に、酢を加えて更に 3～4 分おきます①。みじん切りのみょうがには味噌を混ぜておきます②。 3、ご飯が炊き上がったら、ピンポン玉くらいを残し二等分し、一方は①とよく混ぜて酢飯のおにぎりにします。もう一方は②と混ぜおにぎりとしぐりルで焼きます。 B、えび茸豆腐 1、豆乳 125ml にニガリを適量を加え、レンジで 2 分 30 秒温めます。固まったら 1～2 分脱気し、水切りをします①。 2、えびの殻をむき、背わたをとった後に、細かくたたきます②。 3、①②、卵及び準備済みのきのこ 5 種(きくらげ、干し椎茸、ぶなしめじ、エリンギ、まいたけ)をよく混ぜ、レンジで 1 分 15～30 秒温めます。 4、上にかけるソースを作ります。大根おろし汁、わさび及び醤油をよく混ぜて、じゃが芋の澱粉でとろみをつけます。最後に千切りの青じそをのせ、盛り付けます。 C、和ポタ 1、じゃが芋、さつま芋、里芋、長芋、南瓜、人参、かぶ、玉葱を細かくみじん切りにし、だし汁でやわらかく煮ます。

	2、大根おろし汁を取り分けておきます。その後、余ったカスを鍋に入れ一緒に煮ます。 3、鍋の具材がやわらかくなったら塩で味を調え、裏ごしし、冷まして保存しておきます。 D、煮こごり 1、ゼラチンを水に浸しておきます。 2、ブロッコリー、人参、エシャロット、蕪の葉を下準備しておきます。 3、50ml 程のだし汁にゼラチンを溶かし、80℃くらいに温め、器に流し入れます。その後、冷蔵庫か氷水で冷やし固めます。 E、芋団子、米団子 1、C に使い、残った擂りじゃが芋とじゃが芋の澱粉をよく捏ね、芋団子を作ります。 2、ご飯が炊き上がったら、中にクリームチーズを包み、片栗粉を塗した後に、熱湯で茹でて米団子を作ります。 F、ゴボウのカツオ梅和え、蕪の葉ゆず胡椒和え 1、ごぼうの皮を薄くむき、水煮して灰汁をとります。その後梅と鰹節をよく混ぜます。 2、蕪の葉を茹でて水をきった後に盛り付け、出汁醤油をかけて横にゆず胡椒をそえます。
--	--