

いわしのフライ (5人分)

材料 いわし10尾 パン粉 小麦粉 卵 きゃべつ 揚げ油

- ①いわしは頭内臓を取り塩水で洗う。
- ②いわしを右手の親指と人差し指で中骨を取り開く。(当日説明します)
- ③腹骨を包丁で取り、水気を取り小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ④③にパン粉を付け軽く押し付ける、180度油を熱し、いわしを揚げる。
- ⑤きゃべつをスライスして付け合わせ。



肉じゃが (5人分)

材料 豚肉300g じゃが芋4個 玉ねぎ3個 人参1本 白滝1

調味料 醤油150cc 味醂100cc 砂糖大2

- ①じゃがいもは皮を剥き1口大に切り水に漬け灰汁抜きする。
- ②玉ねぎ5mm厚さ櫛切り、人参乱切り、白滝湯通し。
- ③鍋に油を熱し肉、野菜の順に炒め水400cc加えひと煮立てする。
- ④③が煮立たら白滝と調味料を加え味を調える。

あさりの炊き込みご飯 (7人分)

材料 米5合 剥きあさり200g 人参1本 生姜かけ 刻み海苔

調味料 醤油大4 塩小1/2 酒大2

- ①あさは解凍して水洗い水切りする、人参、生姜はみじん切り。
- ②米を研ぎ調味料と水は炊飯器の目盛りの水加減で材料を入れ炊く。
- ③炊き上げたご飯は良く混ぜ合わせ器に盛り刻み海苔を振りかける。

よもぎ団子 (5人分)

材料 上新粉 450g ボイルよもぎ100g きな粉

- ①上新粉を容器に入れぬるま湯(60度)450ccを入れながら練る。
- ②蒸し器の湯を沸騰させ濡れた布巾を敷き①を千切って入れ20分間蒸す。
- ③②を容器に移して、よもぎと合わせ粘りが出るまで練ります。
- ④③を1口大に丸めてきな粉をまぶす、お好みで餡も美味しいです。

