

1. さつま芋御飯 2. 塩麹つけ焼き魚 3. ひじきの煮物
4. けんちん汁 5. 塩麹つけかぶ

[1]さつま芋御飯

材料	分量(1人分)	5人分
うるち米	60g	300g
さつま芋	うるち米の 50%	150g
水	うるち米の 1.5 倍 - 酒、みりん	405ml
酒	うるち米の 10%(6ml)	30ml
みりん	うるち米の 5%(3ml)	15ml
塩	うるち米の 1.5%(0.9g)	4.5g
ゴマ塩	適量	

米は炊く 30 分以上前に洗米し、ザルにあげておく。

さつま芋は皮ごときれいに洗い、1.5 cm角に切り 2%食塩水につけておく。
炊飯器に、水、酒、みりん、塩を入れ軽く混ぜ合わせる。そこに水切りしたさつま芋を加え普通に炊く。

器に盛り付け、好みでゴマ塩をかける。

〔2〕塩麹づけ焼き魚

材料	分量(1人分)	5人分 重量(g)
魚切り身	1切れ(80g)	400g
塩麹	魚の10%~15%	60ml
蓮根	10g	50g
<甘酢>		
酢	蓮根の50%	25ml
砂糖	酢の60%	15ml
塩	酢の8%	2g

塩麹の中に、魚を30~60分つけておく。

魚の表面の塩麹を軽く落とし、少量の油を入れて予熱したフライパンで焼く。

蓮根は2~3mm厚さに切り、ゆでる。

甘酢の調味料を混ぜておき、蓮根を漬ける。

皿に魚を盛り、前盛りとして蓮根を添える。

〔3〕ひじきの煮物

材料	分量(1人分)	5人分 重量(g)
ひじき(乾物)	8g 戻すと40g	40g(200g)
油揚げ	10g	50g
人参	10g	50g
サラダ油	3g	15g
だし汁(二番だし)	50g	250g
砂糖	3g	15g
しょうゆ	5g	25g

ひじきは軽く洗ってから水に浸けてもどす。もどしたらよく水気を切り、食べやすい長さに切る。

油揚げは長さ3cmの短冊切りに切る。熱湯を通し油抜きをする。

人参はせん切りにする。

鍋にサラダ油を熱し、
を入れて炒め、だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮汁がほとんどなくなるまで弱火で煮る。

器に中高に盛り付ける。

〔4〕けんちん汁

材料	分量（1人分）	重量（g）（5人分）
豆腐	30g	150g
干し椎茸	1枚	5枚
人参	15g	75g
さやえんどう	4g	20g
ごぼう	20g	100g
ねぎ	15g	75g
サラダ油	3ml	15ml（大さじ1）
だし汁（3%かつおだし）	150g	750g
塩	だし汁の0.7%	5.25g
しょうゆ	だし汁の2%	15ml
生姜（おろし生姜）	2g	10g

豆腐は水気を切って、砕いておく。

戻した干し椎茸、人参、さやえんどうはせん切りにする。ごぼうは笹がきにし水にさらす。ねぎは斜め切りにする。

鍋に油を熱して を入れて煎り、さやえんどう以外の の材料を加えて炒め、だし汁と塩、しょうゆ、干し椎茸の戻し汁を加えて味を調え、しばらく煮る。最後にさやえんどうを加え、軽く火を通す。

椀に盛り、おろししょうがを落とす。

〔5〕塩麴づけかぶ

材料	5人分
葉つきかぶ	一束（小4~5個）
塩麴	60ml

かぶの葉を切り落とし、沸騰したお湯に30秒入れてすぐ冷水につけておく。

かぶを洗い、皮のまま3~5mmの厚さにスライスする。

青ゆでした葉を3cmに切って、よく絞って水気を切る。

塩麴の中に漬け、約30分~60分で仕上げる。