



## おひさまキッチン通信 - 第9回: 煮物をつくろう - (健康科学科3年)

### 小松菜と油揚げの煮浸し

野菜をざっくり切って、煮るだけの超簡単レシピです。出来立ては野菜をしっかり感じ、作り置きした翌日は調味料が浸透して優しい味になります。小松菜を、青梗菜やピーマンに変えてもおいしいですよ。

#### 材料(2人分)

- ・小松菜 100-160g
- ・京揚げ(厚揚げ) 40g
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・顆粒だし 少々
- ・水 1/2カップ

※ 野菜自身の水分で加熱されます。  
水は極力少なく。

#### 作り方

- ① 京揚げ(厚揚げ)を油抜きし、短冊切りにする。
- ② 小松菜を4cm程度に切る。
- ③ 鍋に調味料と水、油揚げを入れて、加熱開始。
- ④ 煮立ったら、小松菜を加え、蓋をする。しんなりしたらできあがり。

※ 油抜き: 表面の余分な油をお湯で落とすとこと。  
お湯に入れてすぐに引き上げて。



#### 献立例

白米 かす汁 鯖の西京焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ひじきとごぼうの梅サラダ 桜餅  
 鶏そぼろごはん すまし 炊き合わせ 小松菜と油揚げの煮浸し ひじきとごぼうの梅サラダ 桜餅 (2017年A班献立)  
 ご飯 味噌汁 秋刀魚の塩焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し 蓮根と椎茸の柚子胡椒和え リンゴケーキ (2015年D班献立)



### ふろふき大根

大根から立ちのぼる白い湯気は幸せを感じさせてくれます。大根のホクホク感とねり味噌の組み合わせは間違いなし！ねり味噌は市販されているので、大根を昆布と煮るだけです。柚子を添えると、最上の一品に。

夏は、冷蔵庫で冷やして、“冷やし鉢”として、涼やかに召し上がってください。柚子の代わりに山椒を！



#### 材料(2人分)

- ・大根 厚さ3cmの輪切り2個(120g)
- ・昆布 5g(顆粒だしでもOK)
- ・塩 小さじ1/5
- ・水 ひとひた
- ・市販ねりみそ 大さじ2
- ・夏は山椒、冬は柚子

作るなら…「味噌 大さじ2, 砂糖 小さじ1, だし 大さじ1, ねりごま 少々」を  
火にかけ、元のかたさまで練るとできあがり。

#### 作り方

- ① 鍋に水と昆布、塩、大根を入れて、大根が軟らかくなるまで加熱する。“冷やし鉢”なら、冷蔵庫へ。
- ② 大根に、練り味噌、柚子(山椒)を添えて、できあがり。

#### 献立例

赤飯 すまし汁 お刺身 白菜の煮びたし ふろふき大根  
 ちらし寿司 すまし汁 白菜の煮びたし ふろふき大根 (2009年B班献立)  
 炊き込みご飯 茶碗蒸し お刺身 カキフライ 白菜の煮びたし

お浸し2種(パプリカとしめじ/ほうれん草とまいたけ) ふろふき大根 リンゴのコンポート (2014年D班献立)

