



柴ちゃんの愉快的キッチン物語

食欲の秋、旬の味覚を楽しみましょう！

簡単料理メモ ★ 炊き込みご飯

【材 料】 米 2 合・鶏肉 100 g・人参 40g・ごぼう 40 g・しめじ 100g
(4 人分) 油揚げ 20g・三度豆 40g・醤油 60ml・出汁 350ml

- 【作り方】
- ① 米はあらってざるにあげ、水を切っておく。
 - ② 鶏肉・人参・油揚げは細かく切っておく。ごぼうはさがきにして酢水に放す。
 - ③ 三度豆は湯がいて、細かく斜め切りにしておく。
 - ④ 出汁（昆布・かつお）をとって冷ましておく。
 - ⑤ 電気がまに米を入れ、出汁を加えて 30 分置く。
 - ⑥ ⑤に②の材料を入れ、醤油を加えて炊く。

※ 具が多すぎると、ご飯が炊けない場合があるので注意して下さい。

※ 醤油は炊く直前に加えて下さい。早くから醤油を入れると釜の底にたまって、焦げてしまう場合があるので注意して下さい。

※ 醤油はメーカーによって味が違いますので、分量は目安として考えて下さい。

付け合せは、 かぶのくず煮・ほうれん草の胡麻和え・酢の物・果物 等

簡単料理メモ ★ 白和え

【材 料】 木綿豆腐 1 丁・こんにゃく 60g・人参 60 g・ほうれん草 120 g・白みそ 40 g
(4 人分) 白すり胡麻 20 g・

- 【作り方】
- ① 木綿豆腐は布巾で包み十分に水気を切っておく。
 - ② こんにゃく・人参は細かく切って湯がいておく。
 - ③ ほうれん草は湯がいて、2 cm 程度の長さに切ってよく絞っておく。
 - ④ ボールに②・③の材料と白みそ・ごまを入れて混ぜ合わせておく。
 - ⑤ ④のボールに①を入れてよく混ぜ合わせる。

※ 具材は自分の好きな物を入れて頂いて結構です。

※ 味が薄い場合は、塩を加えるか白みそを足してください。

※ 白みそも製品によって味が違いますので、甘さ・塩辛さを加減して下さい。

付け合せは、 さんまの塩焼き・もやしのナムル・かき玉汁 等

食欲の秋です。美味しいものがいっぱい店頭にあります。しっかり味わって頂きましょう。

しかし、今年は台風や豪雨の影響で、野菜等の作物が値上がりしそうな状況です。そんな時も、しっかり野菜を食べる工夫をしていきましょう。

