



梁ちゃんの愉快的なキッチン物語

食欲の秋、旬の味覚を楽しみましょう！

簡単料理メモ ★ 筑前煮

【材 料】 鶏肉 200g ・ ごぼう 100g ・ れんこん 100g ・ 人参 120g ・
(4人分) しいたけ 40g ・ こんにゃく 150g ・ 三度豆 60ml ・
みりん 40ml ・ 醤油 32ml 出汁 100ml

- 【作り方】
- ① ごぼう・れんこん・人参は適当な大きさの乱切りにしておく。
 - ② 鶏肉・こんにゃく（あく抜き）はひと口大に切っておく。
 - ③ しいたけは4つ切り、三度豆は3cmの長さに切っておく。
 - ④ 鍋に出汁（昆布・かつお）を入れ、煮切りみりんと醤油を2/3入れ①の材料とこんにゃくを入れて煮つける。
 - ⑤ 10分ほど煮たら、味をみて残りの調味料と鶏肉・椎茸を加え更に10分煮付ける。
 - ⑥ 一旦火を止めて冷ます。
 - ⑦ 三度豆を散らして、再び火を入れて煮込む。三度豆が軟らかくなったら出来上がり。器に盛り付ける。

※ 煮付ける時間は、具の切り方・大きさによって変わります。

※ 食物繊維をしっかり含んだお料理です。冬野菜を利用して作ってください。

※ 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、 ほうれん草のお浸し・たこと胡瓜の酢の物・豆腐とわかめの味噌汁・果物 等

簡単料理メモ ★ かぶらの肉味噌かけ（味噌田楽）

【材 料】 豚ミンチ 200g ・ 植物油 10g ・ みそ 60g ・ みりん 40ml ・ かぶら 4個 ・ 出汁 ・ 塩
(4人分) 葱 20g

- 【作り方】
- ① 鍋に皮をむいたかぶらを並べる。（丸のまま使います）。
 - ② かぶらがかぶるくらいの出汁を入れ、塩2つまみ加えて煮付ける。
 - ③ 別鍋に植物油を熱し、豚ミンチを焦げないように炒める。
 - ④ ③が出来たら、ミンチ・味噌を加え、しっかり混ぜ肉味噌をつくる。
 - ⑤ 器に軟らかくなったかぶらを盛り、肉味噌をかけ、葱をかざる。

※ みそはメーカーによって味が違いますので、味見をして調味料を加減して下さい。

※ 大根やこんにゃくでも良いです。

付け合せは、 焼魚・小松菜の煮物・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。少し野菜の価格も落ち着いてきました。
食物繊維をしっかり摂りましょう。

