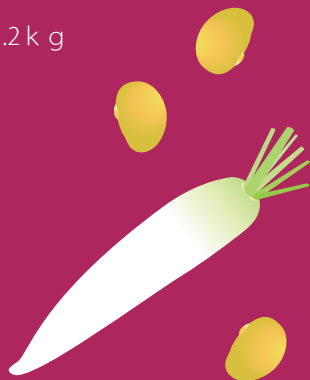


## しもつかれ

材料 (4人分)

鮭の頭・・・1/2～1/4  
 りそう大根・・・1kg～1.2kg  
 にんじん・・・100g  
 煎り大豆・・・70g  
 油揚げ・・・1枚  
 酒粕・・・150g  
 醤油・・・適量  
 塩・・・適量  
 砂糖・・・適量  
 赤味噌・・・適量



作り方

- 1 鮭の頭を柔らかく煮る。(箸でほぐせる位)
  - 2 大根・にんじんの順で鬼おろしで1の鍋にすりおろす。
  - 3 煎り大豆を加える。
  - 4 油揚げを細切りにして加える。
  - 5 大根が柔らかくなったら、酒粕を並べるように入れる。
  - 6 酒粕が水分でとける位になったら、全体を混ぜる。
  - 7 味を確かめながら、Aで味を整える。
- ※酒粕の匂いが気になる場合は、味噌をいれると良い。

## 春菊と大根のサラダ

材料 (4人分)

春菊・・・20g～30g  
 ビタミン大根・・・50g  
 紅芯大根・・・50g  
 紫大根・・・50g

■ドレッシング  
 煎りゴマ・・・適量  
 オリーブオイル・・・大さじ3  
 塩・・・適量  
 胡椒・・・適量  
 酢・・・適量  
 柿(熟したもの)・・・1/2個



作り方

- 1 柿のヘタと種を取り、オリーブオイルと一緒に、ミキサーにかける。
- 2 1にAを加え、味を整える。
- 3 春菊(葉の部分)を、食べやすい大きさに切る。
- 4 大根は千切りにする。
- 5 大根・春菊をドレッシングとよく和える。

## 野菜の漬物巻き

材料 (4人分)

米・・・2合  
 すし酢・・・大さじ2～2.5  
 春菊・・・2～3本  
 煎りゴマ・・・少々  
 ごま油・・・少々  
 塩・・・少々  
 ■海苔  
 紫大根の甘酢漬け・・・5～6枚  
 赤かぶの甘酢漬け・・・5～6枚

■具  
 小松菜の漬物・・・1/2株  
 にんじん・・・15g  
 干しかんぴょう・・・5g  
 くちなし・・・1個  
 塩・・・少々  
 砂糖・・・少々  
 醤油・・・少々  
 酒・・・少々  
 だしの素・・・少々

作り方

- 1 かんぴょうの甘煮を作る。
    - ①干しかんぴょうを、水洗いする。
    - ②塩で、よくもみ洗いする。
    - ③3倍の水で、透き通るまで茹でる。
    - ④くちなし・砂糖・醤油で煮る。

※色が出てきたら、取り出す。
  - 2 にんじんのさつと煮を作る。
    - ①にんじんを5mm角に切る。
    - ②鍋に水・にんじん・塩・だしの素・酒・醤油を入れ煮る。

※歯ごたえを残して煮る。
  - 3 ご飯を二種類用意する。
 

すし飯：ご飯とすし酢を入れて切るように混ぜる。

混ぜご飯：春菊をみじん切りにし、煎りゴマ・ごま油・塩を加え混ぜ合わせる。
  - 4 まきすにラップを敷き、海苔の代わりに紫大根・赤かぶの甘酢漬けを並べ、ご飯・具の順にのせ巻く。
- ※具は、ごはんの中心をくぼませたところに入れる。



## 野菜の上手な見分け方

- ・大根
 

肌(表面)が、つやつや(瑞々しい)しているか。

葉付きのものは、葉が元気かどうか。
- ・にんじん
 

表皮が鮮やかな色をしているか。
- ・春菊
 

切り口が変色していないか。
- ・小松菜
 

根付き：ひげ根がピンとしているか。

根なし：葉の部分が押しはね返すような弾力があるか。

