



薬膳粥(鶏手羽入り)

■材料(4人分)

- 米……………1と1/2合
- 水……………2.7ℓ
- 中華スープの素…大さじ1
- 鶏手羽……………4個
- ねぎ……………1本
- 生姜……………1かけ
- クコの実……………大さじ1
- 松の実……………大さじ1
- 胡麻油……………大さじ2
- 塩……………適量
- 胡椒……………適量

★中華粥は米に対して水が約10倍。
 ★米はもち米を2：1の割合で加えても甘みが増えてオススメ！
 ★ホタテの乾燥貝柱や干しエビを水で戻して一緒に煮込むと旨味が増します。

■作り方

1. 米は洗ってざるに上げ水を切る。
2. 米に油をまぶして30分～1時間置く。(米の甘みを引き出す)
3. 鶏肉は水で洗って水けをふき取る。
4. ねぎは青い部分を残して、白髪ねぎを作り、胡麻油と合わせ薬味を作る。
5. 鍋に米・水・鶏手羽・ねぎの青い部分・生姜・中華スープの素を入れ強火で炊き始める。
6. 沸騰したらアクを取り、ねぎと生姜を取り除く。
7. 中火にして約1時間、時々木べらで鍋底をなでるようにして蓋をせずに煮る。
8. とろっとしたら、鶏手羽の骨を取り除き、クコの実と松の実を加え塩・胡椒で味を調える。
9. 薬味はねぎの胡麻油漬けのほか、搾菜・香菜・三つ葉などお好みでどうぞ！



にらまんじゅう

■材料(16個分)

- 豚ひき肉……………300g
- 塩……………小さじ1/2
- にら……………1束
- クコの実……………30個
- 片栗粉……………大さじ1
- 餃子の皮(大判)……16枚
- 胡麻油……………適量

- ・醤油……………大さじ1/2
 - ・鶏ガラスープの素…大さじ1/2
 - ・水……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・おろし生姜……………適量
 - ・胡麻油……………適量
- 酢……………適量
 醤油……………適量
 ラー油……………適量
 溶きがらし……………適量

■作り方

1. 豚ひき肉に塩を加えねばりが出るまでよくこねる。にらを加えてさらに混ぜる。
2. Aの調味料を加えて全体をよく混ぜ、片栗粉を加えて16等分にする。
3. 餃子の皮の中央に丸くまとめた具を乗せ、中心に向かって花弁のようにひだをたたみながら包む。
4. フライパンに胡麻油をしき両面を焼く。花びらの面を上にしてお湯を少々加え蓋をして蒸し焼きにする。
水分がなくなったら出来上がり。(具が少ない時は蒸し焼きにしなくても大丈夫です。)クコの実でめしべを作る。
5. 酢醤油にラー油または溶きがらしを添える。