

合鴨と有機野菜の吹き寄せ蒸し

●材料・分量 4~5人分

合鴨肉口ース	150g
かぶ	中1個
にんじん	1/5個
銀杏	5個
さつまいも	1/5個
赤ピーマン	1個
春菊	2本
わさび	少々
だし汁	
調味料	
薄口醤油	
塩	
みりん	
酒	
片栗粉	

白菜の緑を残したら、
彩りが良くなるよ。

●作り方

- 合鴨肉は小口切り、かぶは皮をむきすりおろす。白菜、にんじんは千切りにする。
- にんじん、さつまいもは、枯葉のように切り、茹でる。赤ピーマン、春菊は湯通しする。
- すりおろしたかぶは水で洗い、ざるに移し、水を切った後、塩、薄口醤油で吸い物くらいの味を付け、卵白のコシを切ったもの1個分とにんじん、銀杏とともに混ぜる。
- 合鴨肉は、薄味で8分目まで炊いておく。
- アルミホイルを朝顔のように広げ、③を大きいスプーンで2杯分入れ、④のをせ、中火で5分蒸す。
- 湯を通した白菜を1枚広げ、⑤をホイルからはずし白菜で包み、結び目を②の赤ピーマンの輪切りで留めて、茶巾にする。
- あんを作り、わさびを忍ばせ⑥にかける。
- ②のにんじん、さつまいもで作った枯葉を天盛りのにせ、吹き寄せとする。

だし汁

はも又は、白身の魚の骨を水から煮出して、昆布と共にだしをとる



白和えこんにやく・小松菜のしらす和え

●材料・分量 5人分

木綿豆腐	1丁
玉こんにやく	2玉
にんじん	1/3本
三つ葉	1束
あたりゴマ	大さじ1
砂糖	85g
塩	5g
薄口醤油	少々
小松菜	2束
しらす	70~80g
白ごま	適量

【漬け地】

出し汁	900cc
みりん	144cc
薄口醤油	36cc
塩	15g

●作り方

- 【白和えこんにやく】
- 豆腐は水切りしておく。
 - こんにやくは細めの短冊切りにし、にんじんは千切り、三つ葉は束ねてゆでておく。
 - 漬け地に、水気を取った②を、半日程度漬け込む。
 - 豆腐を裏ごしし、あたりゴマ、砂糖、塩、薄口醤油で味を整える。③で漬けた野菜の水分をよく切っておく。
 - ④の白和えの衣と野菜をよく混ぜ合わせ、盛りつける。

【小松菜しらす和え】

- 小松菜は、ゆでてよく水気を取り、漬け地に一昼夜漬け込む。
- 小松菜に味をよくしみこませた後、漬け地をよく切って、しらす、白ごまを混ぜ合わせて盛りつける。

漬け地

出し汁、みりん、薄口醤油、塩を一度沸騰させ冷ます。

