

地鶏と有機野菜の奉書押し



●材料・分量 4~5人分

地鶏ミンチ	150g
ごぼう	1/5本
にんじん	1/5本
里芋	5個
かぶ	中1個
しょうが	1個
柚子	1個
片栗粉	少々
だし汁	150cc
薄口醤油	
みりん	
酒	
粉寒天	1.2g

●作り方

- ① 地鶏ミンチは酒煎りをする。かぶらはかつらむきし、8分目くらいまで湯煮をする。ごぼう、にんじん、里芋は別々におろし金でおろす。
- ② ごぼう、にんじん、里芋は別々に湯通しをする。
- ③ 流し缶に下から、かぶら、地鶏ミンチ、ごぼう、かぶら、ミンチ、にんじん、かぶら、ミンチ、里芋、かぶらと並べる。(間に片栗粉をふる)
- ④ だし汁に、薄口醤油、みりん、酒で味を整え、粉寒天を溶かし、流し缶に流し込む。
- ⑤ 蒸し器で約1時間中火で蒸し煮する。
- ⑥ 十分に冷めてから小口切りにし、針しょうがを天盛りする。

ごぼうは、アク抜きの後、湯を通してからおろすといよ。
おろしにくい場合はミキサーにかけよう。

有機大根の合鴨みそ田楽



●材料・分量 4~5人分

大根	1本
合鴨ミンチ	100g
白味噌	60g
八丁味噌(豆味噌)	20g
卵黄	1個分
だし汁	
みりん	
薄口醤油	
砂糖	
酒	

●作り方

- ① 大根を輪切りにし、皮をむいて米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をだし汁、みりん、薄口醤油で炊き、薄味をつける。
- ③ 八丁味噌と白味噌を合わせ、鍋でみりん、酒、砂糖、卵黄を入れ、練る。
- ④ 合鴨ミンチは、フライパンで練った後、③に加え、田楽味噌を作る。
- ⑤ 器に大根を置き、上に田楽味噌をかける。

「たかが大根 されど大根」
じっくりと時間をかけて、大根を薄味に味付けしたよ。

有機野菜の煮染め(煮付け)



●材料・分量 4~5人分

里芋	300g
ごぼう	1本
にんじん	1本
こんにゃく	1玉
ちくわ	2本
だいこん	1本
グリーンピースまたはきぬさや	少々
地鶏	200g
だし昆布	

●作り方

- ① 鍋にだし昆布を小さく切って入れ、水を入れ沸騰させる。
- ② 若鶏、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 若鶏、ごぼう、こんにゃくをフライパンで炒める。
- ④ ①に③とグリーンピース以外の野菜を入れ、40~50分中火で炊く。
- ⑤ グリーンピースまたはきぬさやを塩ゆでしておく。
- ⑥ 器に④を盛りつけ、⑤を彩りよくのせる。

野菜は、同じくらいの大きさの乱切りにすると出来上がりがきれいだよ。
肉、野菜、こんにゃくを強火で炒めると味が良くなるよ。あくを充分とることも大事だよ。
味付けて煮立ってから一晩味を含ませると一層おいしくなるよ。