

おいしく食べて  今日もスタート //

今月のあさごはん



茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



ながい ともかず
永井 智一

[あさごはんの献立]

- 手羽先のショウガ煮 **レシピ1**
- サトイモのみそ煮
～ショウガ風味 **レシピ2**
- ご飯 ●みそ汁 ●漬物

レシピ1 手羽先のショウガ煮



材料 (1人分)

- 手羽先 …………… 2本
- 煮汁
かつおだし ……… 1と1/2カップ
料理酒 …………… 1/4カップ
みりん …………… 1/4カップ
しょうゆ …………… 1/4カップ
砂糖 …………… 大さじ2～3
- おろしショウガ …… 大さじ2
- サラダ油 …………… 適宜

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、手羽先を中火で両面焼き色を付ける。
- ②①に煮汁の材料、おろしショウガの半量を入れ中火で煮詰めていく。
- ③煮汁が煮詰まり照りが出てきたら、残りのおろしショウガを入れ出来上がり。
シュンギク(材料外)を添えた。

ポイント 手羽先は骨に沿って包丁を入れておくと火の通りが早い

レシピ2 サトイモのみそ煮～ショウガ風味

材料 (1人分)

- サトイモ …………… 4個
- 煮汁
かつおだし ……… 1カップ
みりん …………… 1/2カップ
しょうゆ …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1と1/2
西京みそ …………… 大さじ2
- おろしショウガ …… 大さじ1

ポイント

焦げやすいので、鍋を動かしながら煮汁を絡めていく




作り方

- ①サトイモは厚めに皮をむき、柔らかくなるまで下ゆでしておく。
- ②鍋に煮汁の材料を全て入れ強火にかけ、沸いたらサトイモを入れ絡めていき、仕上げにおろしショウガを入れて出来上がり。



JA秋田なまはげ
ホームページ QRコード
スマートフォンでの閲覧にも
対応しております!



編集後記

田んぼには、青々とした苗が植えられています。わが家も家族で田植えを行いました。自然災害は心配ですが順調に育つことを願っています。(三浦)
このたびの大雨により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。自然災害のときにはいつも自分の無力さを感じますが、広報活動を通して少しでも皆様のお役に立てたらと思います。(進藤)

