

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]

- 根菜とミツバのおかゆ [レシピ1](#)
- 切り干し大根とミツバのおひたし [レシピ2](#)

レシピ1 根菜とミツバのおかゆ

作り方

- ①米をとき、ざるにあげ20分置いた後、ごま油を絡めておく。
- ②手鍋に水と①を入れ中火にかけ沸騰したら弱火にしてコトコト炊いていく。
- ③炊いていく途中で、ダイコンとカブを入れ塩で味を調べ、刻んだミツバを散らして出来上がり。

寒い朝こそ
カラダを
あたためよう



材料 (4人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 米…………… 1/2カップ | カブ…………… 1個(1/8に切り下ゆでする) |
| 水…………… 3と1/2カップ(7倍量) | ミツバ …… 1/2束 |
| ごま油 …… 大さじ1/2 | 塩…………… 適宜 |
| ダイコン …… 1/8本(短冊に切り下ゆでする) | |

ポイント

炊き上がりまでの時間の目安は20~30分

レシピ2 切り干し大根とミツバのおひたし

材料 (4人分)


- | |
|-------------------|
| 切り干し大根 …… 30g |
| ミツバ …… 1束 |
| かつお節 …… 適宜 |
| 【だし汁】 |
| かつおだし …… 1と1/2カップ |
| 薄口しょうゆ …… 大さじ1 |
| みりん …… 大さじ1 |
| 塩 …… 小さじ1/2 |

作り方

- ①切り干し大根を水で戻し、固く絞っておく。ミツバは1cm幅に切る。
- ②だし汁を沸かし、切り干し大根を入れて弱火で10分煮て冷ましておく。
- ③ボウルに切り干し大根とミツバを入れて混ぜ合わせ、器に盛りだし汁を適量張り、かつお節を散らして出来上がり。



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
あけましておめでとうございます。今年も当JAと広報誌「大地」をよろしく願っています。次号発行日の2月10日は、一般社団法人日本野菜ソムリエ協会が制定した「フードの日」だそうです。という訳で、次号掲載のお便りのテーマは「これを食べたいor食べてほしい」。大好物やオススメの食べ物、自慢の手料理など、食にまつわるお話をお待ちしています!(進藤)

