

# 旬の素材でおいしいレシピ



わかばクッキング教室  
十河 絹子

SHUN no SOZAI de OISHII RECIPE



栄養満点！懐かしのごはんのお供  
おかちりめん

材料

- a
- ちりめん ..... 100g
  - 混合削り節 ..... 50g
  - 塩こんぶ ..... 50g
  - いりごま ..... 50g
- b
- 砂糖 ..... 100g
  - 酢 ..... 50cc
  - みりん ..... 50cc
  - 濃口しょうゆ ..... 50cc

作り方

- ①鍋にbを入れ、ひと煮立ちさせたら火を止め、粗熱がとれたらaを入れて混ぜます。
- ②①を容器に移し、時々混ぜながら一日置き、味がなじんだらできあがり。

\*冷蔵庫で1か月、小分けにして冷凍すれば2～3か月保存できます。

\*山椒や唐辛子を入れてパンチをきかせてもOKです。

材料

- 新生姜 ..... 1パック
  - 秋みょうが ..... 1パック
- a
- 酢 ..... 100cc
  - 砂糖 ..... 大さじ3～4
  - 塩 ..... 小さじ1/3

作り方

- ①新生姜は薄切り、みょうがは4等分にし、さっとゆでて水気を切ります。
- ②清潔な瓶に①を入れ、aの甘酢を注ぎ入れます。

\*半日ほどで淡いピンク色に。冷蔵庫で2～3週間保存できます。

旬の香味野菜を味わう  
新生姜・秋みょうがの甘酢漬

