キッチンレシピ　2021・冬号

日に日に寒さが増してきました。１０月末にメキャベツ・キャベツさんに種の植え付けを手伝ってもらった青首大根も順調に育っています。最終は元気な苗を１本だけ残して育てます。太くて立派な大根が収穫できるか楽しみです。
植え付けから３年目のみかんの木にもようやく実が付き１８個のみかんが収穫できました。思った以上に美味しく、子ども達も喜んで食べていました。園庭に実のなる木があるって嬉しいですね！
寒くなると冬が旬の野菜は甘味や旨味が増してとても美味しくなります。保育園で子ども達が食べているレシピを紹介しますので作ってみて下さいね。

ほうれん草と大根の梅和え

材料（４人分）
ほうれん草　１束
大根　　１８０ｇ
梅干し　　２個

作り方
① ほうれん草は２ｃｍ幅に切って茹で、冷水で冷ましてから絞る。
② 大根は薄い短冊切りにして、塩２つまみを混ぜてしんなりするまで置いてから絞る。
③ ①と②を混ぜ合わせて、刻んだ梅干しと和える。

ポイント
・ほうれん草と大根はしっかりと絞って下さい。
・梅干しは減塩や甘い物など種類も様々です。普通の梅干しの分量になりますので加減して作ってください。

里芋とれんこんのそぼろ煮

材料（４人分）
合挽ミンチ　１８０ｇ
里芋　　１８０ｇ
れんこん　　１８０ｇ
濃口醤油　　大さじ１
砂糖　　少々
水　　２００㎤
昆布　　１枚

作り方
① 里芋は皮を剥き、１ｃｍ各の大きさに切る。鍋に切った里芋と、ひたひたの水を入れ火にかけて茹でこぼす。
② れんこんは皮を剥き、５ｍｍ幅のいちょう切りにする。
③ 鍋に少量の油を入れて熱し合挽ミンチを入れて炒める。火が通れば水、昆布、れんこん、濃口醤油、砂糖を入れ、れんこんに火が通るまで煮る。里芋を加えて柔らかくなるまでコトコト煮る。

ポイント
・合挽ミンチの代わりに鶏ミンチでも美味しく作れます
・れんこんと里芋は物によっては火が入りにくい場合があります。煮詰まるようであれば水を少しずつ足して煮て下さい。
・煮物は火を止めてから味が浸み込みます。時間があればしばらくの間は煮汁に浸けておいて下さい。

かぶのナムル風

材料（４人分）
かぶ（葉付き）　１本（２４０ｇ）
濃口醤油　　小さじ２
ごま油　　小さじ２強
砂糖　　少々
すりごま　　適量

作り方
① かぶは葉と実を切り離し、実は皮を剥く。
② 葉は３ｍｍ程度の幅に切り、実は５ｍｍ幅くらいの短冊切りにする。
④ 鍋に湯を沸かして、塩を少々加え葉を入れる。葉にほぼ火が通れば実の部分を入れる。
⑤ 実が柔らかくなればザルに空け、冷水で冷まして絞る。
⑥ 濃口醤油、ごま油、砂糖を混ぜ合わせて⑤と和え、すりごまを加えて和える。

ポイント
・茹でたかぶは、しっかりと絞って下さい。
・葉の部分は固く、ゆで時間がかかりますが実はゆで時間が短いです。実は茹で過ぎずに少し固めに火を通した方が美味しいです。

さつまいもと金時豆の蒸しパン

材料（５個分）
小麦粉　　１００ｇ
砂糖　　１５ｇ
塩　　ひとつまみ
ベーキングパウダー　５ｇ
油　　小さじ１
水　　適量
＊金時豆煮
金時豆　　３０ｇ
砂糖　　１５ｇ

作り方
① 金時豆はよく洗い一晩水に浸けておく。
② 鍋に金時豆と豆がかぶるくらいの水を入れて火にかける。沸けば弱火で柔らかくなるまでコトコト炊きながらアクを取り除く。煮詰まれば湯を足してください。
③ 砂糖を加えてしばらく炊いて火をとめる。
④ さつまいもは３ｍｍのサイコロに切り、水にさらしてザルに空け水気を切っておく。
⑤ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてボウルにふるい入れ、砂糖と塩を加えて軽く混ぜ合わしておく。
⑥ ③の煮汁１００㎤（足りない時は水をたす）を⑤に少しずつ加えながら木じゃくしでさっくりと混ぜ合わせる。混ざれば油を入れて同じくさっくりと混ぜあわす。
⑦ ⑥の生地に③の金時豆（残りの煮汁があれば入れない）と④のさつま芋を混ぜ合わせて９号のアルミカップに流し入れ、蒸し器で１５分程度蒸す。竹串を生地に刺して生地がつかなければ出来上がりです。

ポイント
・金時豆煮にもチャレンジして頂きたいと思いますが、市販の金時豆煮でも代用可能です。金時豆のドライ缶の場合は甘味がないので、少量の砂糖で炊いてください。
・ホイルカップが柔らかいときは、カップをプリンカップに入れると固定できます。
・スチーム機能のある電子レンジでも作れます。