

料理名		乳和食豚汁		5人分
材料と分量				その他器具等
ゴボウ	中1本	豚バラ肉	150g	
ニンジン	1/2本	油	大さじ1	
ダイコン	1/4本	みそ	大さじ1~2	
コンニャク	100g	牛乳	150ml	
サツマイモ	中1/2本			
油揚げ	1枚			
ネギ	太いもの1/2本			
<p>① ゴボウはよく洗い、斜め薄切りにして水にさらす。</p> <p>② ニンジンは厚さ4mmのいちよう切り（または半月切り）にする。</p> <p>③ ダイコンは厚さ7mmのいちよう切りにする。</p> <p>④ コンニャクは一口大に手でちぎり、<u>さっと下ゆ</u>でする。</p> <p>⑤ サツマイモは厚さ8mmの半月切りにし、<u>水にさらす</u>。</p> <p>⑥ 油揚げは半分に切ってから1cm幅に切る。</p> <p>⑦ ネギは厚さ1cmの斜め切りにする。</p> <p>⑧ 豚肉は6~7cm長さに切る。</p> <p>⑨ ナベに油を入れ、ゴボウを入れて炒める。油が全体に回ったらニンジンを入れて炒める。同様にダイコン、次にコンニャクを入れて炒める。全体に油が回ったら、<u>フタをきっちりして中火で蒸らしながら炒める</u>。</p> <p>⑩ 八分どおり柔らかくなったら、水を材料がすっかりかぶるくらい入れ強火で煮る。沸いたら中火におとし、サツマイモ、油揚げ、ネギを加え、アクをすくいながら、煮る。途中、水が少なくなったら足す。</p> <p>⑪ 野菜が柔らかくなったら、豚肉をナベの表面に広げて入れて煮る。</p> <p>⑫ 肉が煮えたらみそを溶き入れる。最後に牛乳を加えて煮立たせないよう火を通す。</p> <p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴボウは皮に風味があるので、なるべくむかない。 ・⑨で、フタがきっちりしてあれば、ダイコンから水分が出てくるので焦げない。ただし、フタの裏についた水蒸気は必ずナベの中に戻す。 ・はじめに野菜を炒めることで、アクをおさめ、一つ一つの野菜の味が際立つ。 ・牛乳を使うことで、こくが出るので、みそは普段使う量の1/2~2/3でよい。 				

料理名	和アッフオガード			1人分
材料と分量				その他器具等
アイスクリーム	2分の1カップ	抹茶	2g	茶筴、抹茶茶碗
作り方	<p>① 抹茶を濃いめ(湯 60ml)に点て、熱いうちにアイスクリームの上からかけてすぐに勧める。</p> <p>(ポイント)熱い抹茶と冷たいアイスを楽しむために、すぐに食べてください。</p>			