

あたたか 冬の白菜お好み焼き 白醤油ソースがけ(2人分)

●材料●

白菜	……………	4枚	トッピング		
青ねぎ	……………	1本	青しそ	……………	5枚
玉ねぎ	……………	小1個	天かす		
薄力粉	……………	1カップ	鰹節		
卵	……………	1個	マヨネーズ	……………	大さじ3
牛乳	……………	1カップ	クリームチーズ	………	20g
白醤油	……………	大さじ1	白醤油	……………	大さじ1

●作り方●

- (1) 白菜、玉ねぎを千切り、青ねぎをみじん切りする。
- (2) 薄力粉、卵、牛乳、白醤油を、ボールに混ぜ合わせる。
これに、(1)の野菜を混ぜる。
- (3) (2)を、油を敷いたホットプレートかフライパンで焼く。
お玉で、1枚につき1杯分くらいが目安。でもお好みで焼いてください。
- (4) この間にトッピングのソース作り。クリームチーズをレンジなどで柔らかくして、
これにマヨネーズ、白醤油、青しそのみじん切りを混ぜる。
- (5) 焼けたら、上にソースと天かす、鰹節を、お好みでのせて出来上がり。

●コメント●

冬にぴったりの簡単で美味しい一品です。とって、ヘルシーで時間も手間もかからず白醤油の上品な味と色合いで美味しくできあがります。お正月疲れなど、冬の美味しい白菜が身体を元気にしてくれます。

(俊君のまま様、京都府)

2003年冬の人気投票で1位

ルンルン鶏手羽お手軽鍋(4人分)

●材料●

鶏手羽先	……………	12本
里芋	……………	12個
青ねぎ	……………	小口切り1/2束分

材料A

水	……………	5カップ
酒	……………	大さじ4
みりん	……………	大さじ5
白しょうゆ	……………	大さじ6

●作り方●

- (1) 鶏手羽は、臭みを取るためさつと熱湯に通す。
里芋は、皮をむく
- (2) 鍋に、材料Aを入れて煮立ったら(1)の鶏手羽と里芋を入れて煮る。
- (3) 煮えたら青ねぎを散らす。

●コメント●

入れるだけのほったらかしでも、味も色もとても上品に仕上がり好評です。お手軽なのは、その他鶏手羽を使ってダシ要らず。好みで、ある野菜をほり込めば、ボリュームアップ!! 翌日は、ご飯をいれて、卵をかけて、おじやに、変身です。

(びびがめ様、兵庫県)

2003年冬の人気投票で2位

白醤油豚と二種ネギの温混ぜ寿司(4人分)

●材料●

豚バラ肉(ブロック)	……	400g
白ネギ	……	2本
青ネギ	……	8本

a		
白醤油	……	大さじ6
酒	……	小さじ4
片栗粉	……	大さじ1

b		
酢	……	大さじ8
砂糖	……	小さじ4
白醤油	……	小さじ2

白醤油	……	小さじ4
ゴマ油(仕上げ用)	……	小さじ4

ご飯(炊き立て)	……	4~5膳
乾燥ひじき	……	10g
白ゴマ	……	大さじ3

※ご飯は炊きたてがなければ冷やご飯を電子レンジで温めたものでもよい。



●作り方●

- (1) 豚バラ肉は2cm×1cm大きりに切り、aをもみ込み30分から1時間おいておく。白・青ネギは小口切りにし、乾燥ひじきは戻しておく。
- (2) 水気を切ったひじきとbを鍋に入れて中火にかけ、汁が半量くらいになるまで煮つめる。それを白ゴマとともに炊きたてのご飯に加え、手早く混ぜる。
- (3) (1)の豚バラ肉を皿などに入れ、強火で5~6分蒸す。火を止めたら白・青ネギを豚バラ肉の上にのせ、白しょうゆ・ゴマ油(仕上げ用)をまわしかけて再びフタをし、そのまま1分ほどおく。
- (4) 器に(2)・(3)を盛り付けて出来上がり。食べる時は全体を軽く混ぜながらいただく。

●料理時間●

ご飯が炊ける時間+5分

●ポイント●

- ・豚バラ肉はブロックがなければ薄切りのものを使ってもok。その場合は蒸す時間を2~3分に。
- ・この寿司は熱々で召し上がっていただきたいので、ご飯に混ぜる酢の量はレシピでは少し多めにしています。またお好みに合わせて加減していただいてもいいと思います。
- ・今回は寿司にしましたがおもてなし等の時は、豚肉をブロックのまま大皿にのせて蒸し、ネギを加えると同時に皿の周りにキャベツなど好みの野菜を添え、出来上がったなら卓上で切り分け蒸し汁ごといただくのもオススメです。

(西川様、大阪府)

2003年冬の人気投票で3位

超簡単！ツナと残り野菜のたきこみごはん(6人分)

●材料●

お米	……………	3合
白しょうゆ	……………	大さじ3(1合につき大さじ1)
ツナ	……………	小缶またはレトルトパック 1個
油揚げ	……………	1/2枚
残り野菜	……………	適当にまぜてツナと同量くらい。 (にんじん・大根など)

●作り方●

- (1) お米は普通の水加減で炊くように準備。
- (2) 残り野菜と油揚げを細かく切る。
- (3) (2)と白しょうゆ、ツナを入れて炊く。

●料理時間●

ご飯が炊ける時間+5分

●コメント●

炊飯器にどんどん入れて炊くだけ。お弁当のおかずに困ったとき、よく作ります。しょうがのみじん切りをほんの少し入れると香りもよくなります。彩りを考えて、野菜をチョイスしてみるといいと思います。

(かっぱちゃん様、滋賀県)

2003年冬の人気投票で特別賞

うま煮(4人分)

●材料●

白菜	……………	半分	白醤油	……………	適量
ベーコン	……………	1袋	だし	……………	適量
人参	……………	1本	片栗粉	……………	適量

●作り方●

全部煮込んで片栗粉でとろみを付ける。

●料理時間●

15分

●コメント●

とても美味しいです。

(JOJO様、大阪府)

2003年冬の人気投票で特別賞