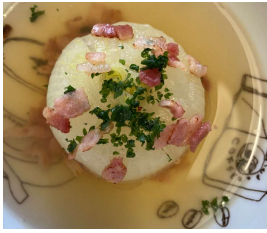


我が家のむすびごはん♪

1月



角間紀子 生まれも育ちも松本市の50代。むすび人参がとても美味しく、春より関わらせて貰っています。主人と社会人の子供2人の4人家族。週末は日帰り山歩きと、信州地酒を“呑んで応援”しております。



まるごと玉ねぎのスープ

玉ねぎは皮を剥き、お尻に十字に切り目を入れる。鍋に入れ被るくらいの水を入れ、水量に合ったコンソメを入れ蓋をして弱火で30分程煮る。（スプーンで切れる柔らかさにする）皿に移し塩、コショウで味を整えたスープを入れ、細かく切った炒めたベーコンと刻みパセリを飾る。

千切り大根の生ハム巻

大根は5cm丈の千切りにする。生ハムを広げ大根をのせて巻く。（食べやすい大きさに仕上げてください）皿に盛り付け、薬味を飾る。今回は豆苗です。カイワレ大根、大葉、小口葱等、食べやすい大きさにして飾る。



カボチャのニョッキ（じゃが芋でもどうぞ）

カボチャ250gは茹でて皮を剥き潰す。粗熱の取れたカボチャに塩ひとつまみを入れ、強力粉80gをこねないように混ぜ、溶き卵1/2個を加え耳たぶ位の硬さにする。打ち粉をした台に直径2cmの棒状に伸ばし、3cm巾に切る。一つずつ丸めて中央をつぶし、たっぷりの湯で茹でる。浮き上がってきたら水気を切って皿に移す。好みのパスタソースで食す。

千切り野菜炒め

大根、人参、戻した椎茸、油揚げ、長葱を千切りにする。油で鶏挽肉を炒め取り出す。油を足し、野菜を炒める。野菜がしんなりしたら挽肉、油揚げを入れさらに炒める。和風出汁、塩、コショウ、醤油で味を整える。お好みで出汁取りが終わった昆布を千切りにして入れても良いですね。



牛蒡と豚肉のしゃぶしゃぶ

土鍋に出汁昆布と水を入れておく。牛蒡は良く洗い包丁の背で皮をこそぎ、25cm位に切り、ピーラーでひたすら引く。水に放ちアクを抜く。鍋の水が湧いたら昆布を取り出し、牛蒡を入れ、火が通ったら豚肉を入れる。好みの薬味を入れポン酢だれ、胡麻だれで食す。

おおびら（椀で食す木曾の郷土料理。慶事は朱い椀、弔事は黒い椀）

大根、人参、戻し椎茸、茹で筍は1cmの角切り。蓮根、牛蒡も1cmの角切りしアクを抜く。里芋も同様に角切りし塩で揉み、水洗いする。コンニャクも同様に角切りし、茹でてアクを抜く。鶏もも肉も同様に角切り。出汁取りした昆布も1cmの角切り。先に鶏肉を炒め、コンニャク、蓮根、牛蒡を入れ炒める。水をひたひたに入れ煮立ててアクを取る。残りの材料を入れたっぴりの出汁、酒を入れ具材が柔らかくなったら、塩、醤油で味を整える。盛り付け時に三つ葉・葱・菜の花などの薬味を添える。

