

# 我が家のむすびごはん♪

## 11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。



### さつま芋とりんごのスープ (好みにシナモンパウダーを振る)

さつま芋1本(250g)は皮を剥いて1cmの輪切り。りんご中1個は皮を剥きくし形に切って薄切り。鍋に芋とりんご、バター30g、コンソメスープ300ccのうち200ccを入れ蓋をし、弱火で柔らかくなるまで蒸し煮にする。ミキサーにかけ、鍋に戻し、コンソメスープの残りとお牛乳1カップ、生クリーム50ccを加え温め、塩で味を整える。生クリームを回しかける。

### カジキとさつま芋の甘辛和え (豚もも肉でもお試しを)

カジキマグロ2~3切れ、さつま芋200gを1.5cm角に切る。カジキは酒を振り片栗粉をまぶし油で揚げ、芋は素揚げ。砂糖大2、醤油大2、みりん小2で火にかけタレを作り、揚げたカジキと芋をからめ和える。



### 春菊だけのお好み焼き

春菊は3cmに切る。軸の太い所は縦半分に切る。小麦粉・水は同量、塩少々を入れ混ぜ、そこへ春菊と白ごま(適宜)を入れる。フライパンに胡麻油を入れ薄く焼き色がつくまで焼く。酢醤油、味噌など好みのタレでどうぞ。

### 大根のツナ炒め煮

大根小ぶり1本を1cmの厚みのちょう切りにして茹る。ツナ缶小1個を軽く油を切り、大根と炒める。砂糖小1/2、醤油大1、酒大1で味付けする。粗挽きコショウを振る。



### テリーヌもどき

500ccの牛乳パックの側面の1面を切り取り、注ぎ口をたたみ、ホチキスで留め容器を作る。ラップを大きめ切り中に敷いておく。固ゆで卵2個、玉ねぎ1/4個、ツナ缶小1個は油を切り、ミキサーに掛ける。ボールに移し、マヨネーズ1/2カップを混ぜ入れ、牛乳1/2カップ、刻みパセリを混ぜ入れ、塩コショウで味付ける。粉ゼラチン8gを80ccの湯でよく溶かし混ぜ込む。用意した牛乳パック容器に流し込み冷蔵庫で1時間程冷やす。

### カブと鶏肉の煮物

カブ5個は皮つきのまま半分に切る。葉は3cmに切る。鶏もも肉1枚は食べやすい大きさに切る。出汁300cc、酒大2、薄口醤油小2、塩小1を煮立て、カブと鶏肉を入れてあくをとり、蓋をして弱火で10分煮る。カブが柔らかくなったら葉を入れ火を通し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

