

優秀賞

地元野菜たっぷりのおふくろ定食

考案者 勝村 恵子さん 利根町食生活改善推進員協議会



主菜

鶏と野菜の黒酢あん



地元野菜をたっぷり使った定食です。主食は、黒豆と米を炊き込み利根町の郷土料理、主菜は、調理工程が少なくフライパンひとつで手軽に調理できて、黒酢のコクで減塩もできる一品です。年齢を問わず好まれ、温かみが感じられるスタイルに仕上げました。

青菜の香り磯和え

材料

ほうれん草	40g(1株)	だし汁	80g
春菊	25g(1株)	濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)
三つ葉	10g(1/5束)	みりん	3g(小さじ1/2)
しめじ	10g	刻みのり	1.5g
にんじん	10g(1cm)	白ごま	2g(小さじ1)

作り方

- ほうれん草、春菊、三つ葉は4cmの長さに切り、熱湯でゆでる。火が通ったら冷水にさらし、よく絞って水気を切り、かるくほぐしておく。
- しめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。にんじんは薄く幅広に切る。
- 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、しめじとにんじんを入れてさっと煮る。
- 火が通ったらボウルにあげ、①を混ぜ合わせる。刻みのりとごまを入れて和え、器に盛り付ける。

黒豆ごはん

材料

米	75g(0.5合)	食塩	0.3g(少々)
黒豆	15g	穀物酢	2g(小さじ1/2弱)
料理酒	2g(小さじ1/2弱)		

作り方

- 黒豆を軽く水洗いし、水150mlに一晩浸しつける。
- 炊飯器に米、①の黒豆、全ての調味料、黒豆の戻し汁120mlを入れて炊く。
- 炊き上がったら、さっくりと混ぜて茶碗に盛る。

鶏と野菜の黒酢あん

材料

鶏もも肉	80g(1切れ)	赤パプリカ	15g(1/9個)		
れんこん	40g(小1/3節)	しいたけ	10g(1個)		
ピーマン	15g(1/2個)	片栗粉	4g(小さじ1強)		
		サラダ油	3g		
A	濃口しょうゆ	1.5g(小さじ1/4)	B		
	料理酒	2.5g(小さじ1/2)		黒酢	10g(小さじ2)
	食塩	少々		オイスターソース	5g(小さじ1弱)
	こしょう	少々		濃口しょうゆ	5g(小さじ1弱)
	おろしんにく	0.5g(少々)		砂糖	3g(小さじ1)
	おろししょうが	0.5g(少々)		片栗粉	1g(適量)

作り方

- 鶏もも肉は余分な筋と脂を取り除き、一口大にカットする。ボウルにAとカットした鶏もも肉を入れてよくもみこんで、片栗粉を加えて混ぜ、10分程度おく。
- れんこんは太いものは5mm幅の半月切り、細ければ輪切りにして、水にさらしてアクをとる。
- ピーマン・パプリカは半分に切ってヘタとタネを取り除き、小さめの乱切り、しいたけは石づきを切り落として小さめの乱切りにする。
- 小さめのボウルにBを混ぜ合わせておく。
- 熱したフライパンに油をひき、①を入れ、フタをして強めの中火で3〜4分焼く。
- フタをあけて上下を返し、中火にしてさらに1分ほど焼く。
- れんこんを加えて炒め、れんこんの端が透き通ってきたら残りの野菜を入れて炒め合わせる。
- 火を止め、④の合わせ調味料を加える。とろみがついたら皿に盛り付ける。

かぼちゃ白玉

材料

白玉粉	25g(大さじ3強)	きな粉	2g
絹ごし豆腐	20g	砂糖	2g(小さじ1弱)
かぼちゃ	10g		

作り方

- かぼちゃは皮をむいて1cmの厚さに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- きなこ砂糖を混ぜ合わせておく。
- ボウルに白玉粉、かぼちゃ、絹ごし豆腐を潰し入れ、よく混ぜ合わせる。全体が均一になったら5等分にわけ、丸めて団子状にし、中心を指で押して少しくぼませる。熱湯に丸めたそばから入れる。
- 水面に浮いてきたら1〜2分ゆで、冷水にとってしめる。
- ザルにあげて水気をきり、器に盛り付け、②をふりかける。