

春の一汁二菜

飯 えんどう豆ご飯
汁物 根曲がり竹のサバ缶汁
煮物 春の筑前煮
和え物 きゅうりとわかめの酢の物

1. えんどう豆ご飯 電気炊飯器で、2 班まとめて作ります。

材 料(4 人分)

うるち米 300g (約 2 合)
グリーンピース 80g
酒 大さじ 1 と小さじ 1
水 炊飯器の 2 合の水量から
酒の量を差し引く。
塩 4g (小さじ 1 弱)



<作り方>

- ① えんどう豆を殻から取り出して、洗って水気をきっておく。
- ② 米を洗い、30 分以上水（酒の量を差し引く）に浸ける。
- ③ ①のえんどう豆、分量の塩および酒を加えてかき混ぜる。
- ④ 炊飯器のスイッチを入れて炊く。

2. 根曲がり竹のサバ缶汁

材 料 (4 人分)

根曲り竹
(皮つき生または水煮) 5～10 本
さばの水煮 (缶詰) 50g
玉ねぎ 1/2 個
卵 1 ～ 2 個
かつおぶしだし 600ml
(かつおぶし 10g)
味噌 大さじ 4
酒 小さじ 2



<作り方>

- ①根曲り竹は皮をむく。硬いところは切り捨て、食べやすいように切る（普通、根元から二節くらいまでは、煮てもやわらかくならない）。水煮の場合は、食べやすいように、斜めに切る。

- ② 玉ねぎは、薄切りかくし形に切る。卵は、溶いておく。
- ③ 水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、1分ほど加熱したら火を止め、10分ほどおいてさらしで漉す（一番だし）。
☆二番だし：さらしの中のかつおぶしを水にいれて7分くらい中火で加熱する。さらしで漉す。漉した汁を二番だしとして、煮物に使う。
- ④ ③の一番だしに玉ねぎと根曲り竹を入れて煮る。
- ⑤ サバの水煮を汁ごと加えてほぐし、味噌で調味する。
- ⑥ ⑤を沸騰させて、卵を溶き入れ、卵に火を通す。

*豆腐など好みの材料を加える。

破竹や孟宗竹などでもおいしく作しましょう。

3. 春の筑前煮

材 料（4人分）

鶏モモ	120g
★植物油	小さじ2
★醤油	小さじ1
★みりん	大さじ1
にんじん	小1本（120g）
ごぼう	1/2本（120g）
ゆでたけのこ	120g
生しいたけ	40g
さやいんげん	40g
植物油	大さじ1と1/2
☆二番だし	適量（400ml）
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1と1/2
醤油	小さじ1



<作り方>

- ① さやいんげんは熱湯でゆで、3cmくらいの斜め切りにする。二番だしをとる。
- ② にんじんは皮をむいて縦に切って1.5～2cmくらいの乱切りに、ごぼうはたわしで洗って土を落とし、1.5cmの乱切りにし、水につける。たけのこは2cmくらいの乱切りにし、生しいたけは軸を切り、そぎ切りする。
- ③ 鶏肉は薄くそぎ切りにして、一口大くらいに切る。
- ④ 厚手の鍋に★印の植物油を熱し、鶏肉を強火～中火で炒め、色が変わったらボールに取り出して分量（★印）の醤油、みりんをふりかけて味をふくませる。
- ⑤ ④のなべに残りの植物油を熱し、水気を切ったごぼう、たけのこを入れて中火で焦がさないように炒める。にんじん、しいたけを加えてざっと炒め、☆二番だし汁を入れ

て、やわらかくなるまで中火で煮る。

⑥ 途中であくをすくい取る。

⑦ 砂糖を入れて4～5分煮る。

⑧ 塩と醤油を入れて（鶏肉にかけておいた汁も）、ゆっくり煮ふくめる。

⑨ 全材料がやわらかくなり、汁が少しあるなという程度のとき、鶏肉を入れて中火で完全に火が通るまで煮る。①のさやいんげんを加え、強火で炒り煮して火を止める。

4. 酢の物

材料（4人分）

きゅうり	160g
しらす干し	20g
生塩わかめ	35g
しょうが	8g
酢	小さじ2
（うす口）醤油	小さじ2
みりん（煮切りみりん）	小さじ2



<作り方>

- ① きゅうりは、小口切りまたはうす切りにし、1gの塩をふる。わかめは水に戻して食べやすい大きさに切る。
- ② しらす干しは熱湯をかけ、水気をきる。
- ③ しょうがはせん切りにして水にさらす（＝針しょうが）。さらしで水気をしぼる。
- ④ 醤油、酢、煮切りみりんを混ぜて、合せ酢を作る。
- ⑤ きゅうりの水気を軽く絞り、わかめ、しらす干しと混ぜ合わせ、合せ酢をかけ、器に盛り、針しょうがを上添える。

日本茶