



かんぴょう丼

材料 (4人分)

- かんぴょう・・・40g
- 牛肉 (薄切り)・・・120g
- ごぼう (細めのもの)・・・1本
- 玉ねぎ (中くらいのもの)・・・1個
- しめじ・・・50g
- 根しょうが・・・少々
- 紅しょうが・・・20～25g
- 水菜・・・少々 ※熱湯にくぐらせて使用
- 砂糖・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ3
- 米・・・2カップ
- 醤油・・・大さじ3～5
- 水・・・1カップ

作り方

- 1 かんぴょうは水洗いし、さらに塩でよくもみ洗する。
- 2 ごぼうに縦に切れ目をいれる。
横にも10cm位毎に切れ目を入れピーラーで引く。
- 3 鍋 (フライパン) を火にかけ、
中火で牛肉とおろししょうがで空回りする。
- 4 水1カップを注ぎ、かんぴょうを煮る。
- 5 かんぴょうが柔らかくなったら、
ごぼう・玉ねぎ・しめじを入れる。
- 6 調味料を入れ煮込む。【10分程度】
- 7 器にごはんを盛り、その上に煮込んだものをのせ、
紅しょうがと水菜を添えれば完成。

夕顔ゼリー

材料 (4人分)

- 夕顔 (小さいもの)・・・1/4個
- 砂糖・・・大さじ4～5
- 赤ワイン・・・1カップ
- 水・・・2カップ
- 寒天・・・1本

作り方

- 1 夕顔：1cmの角切りを20個つくる。
- 2 残りの夕顔と砂糖・赤ワイン・寒天 (水で戻したもの)・
水を煮込み、ミキサーにかける。
- 3 カップに2を注ぎ冷やす。
- 4 ゼリーが固まりかけた頃トッピングする。
- 5 固まったら完成。

鶏ひき肉と夕顔の冷製あんかけスープ

材料 (4人分)

- 夕顔 (小さいもの)・・・1/4個
- 鶏ひき肉 (荒挽き)・・・200g
- しめじ・・・50g
- にんじん (中くらいのもの)・・・1/2本
- ズッキーニ (コリンキー)・・・1/2本
- パプリカ・・・1/4個
- 根しょうが・・・少々
- 高野豆腐・・・1枚 ※水で戻しておく
- 片栗粉・・・大さじ2 ※水で溶いて使用
- 塩・・・少々
- 胡椒・・・少々
- 米油・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ1

作り方

- 1 夕顔：一口大に切る。
しめじ：食べやすい大きさを切る。
にんじん：薄切り。 ※大きい場合は半月切り。
ズッキーニ：薄切り。 ※大きい場合は半月切り。
パプリカ：薄切り。
根生姜：みじん切り。
- 2 夕顔を米油でさっと炒める。
- 3 Bとひき肉をオリーブオイルで炒め、2を加えて煮込む。
- 4 高野豆腐を加える。
- 5 Aを入れ、味を整える。
- 6 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら完成。

かんぴょう伝来300年!!

