



白粥湯葉あんかけ

●材料● 4人分

湯葉あん

引き上げ湯葉	1/2 束
だし汁	500ml
味醂	100ml
濃口醤油	100ml
水溶き葛粉	大さじ 3
土生姜	30g

白粥

米	2合
水	900ml
塩	小さじ 1/2

●作り方●

1. 白粥を炊く。洗い米と分量の水を鍋に入れ、蓋をして強火にかける。沸騰したら蓋をずらして弱火にし、柔らかくなるまで炊く。火を止めて塩を加え、蓋をして約 10 分蒸らす。
2. 湯葉あんを作る。引き上げ湯葉は 2cm 角に切る。だし汁に加えて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。味醂、濃口醤油を加えて弱火で 2~3 分煮る。水溶き葛粉を加えて、とろみをつける。
3. 炊き立ての白粥を器によそって湯葉あんをかけ、おろし生姜をあしらう。

即席柴漬け

●材料● 4人分

茄子	1 本
胡瓜	1 本
花茗荷	2 個
土生姜	20g
(分量外)	
塩	

つけ地

梅酢	60ml
味醂	20ml
酢	30ml
砂糖	20g
塩	5g

●作り方●

1. 茄子はへたを落として縦半分に切り、3mm 厚さの薄切りにする。
2. 胡瓜は縦半分に切り、3mm 厚さの薄切りにする。
3. 花茗荷は縦半分に切って芯を取り除き、粗いせん切りにする。
4. 土生姜は皮をむき、せん切りにする。
5. 茄子、胡瓜、茗荷、生姜を混ぜ合わせ、総重量の約 2% の塩を振り、塩もみする。しなりすれば水分を絞り、合わせたつけ地につける。ジッパーつき袋に入れ、できるだけ空気を抜いて約 6 時間おく。