

料理講習会メニュー

やまもち(関口集落)

《材料》 10人分

コシヒカリ	5合
みそ	130~150g
ごぼう	中1本
干し椎茸	150g (5枚位)
ちくわ	2本
かんぴょう	50g
むきくるみ	150g
だし汁	8~10カップ

《作り方》

1. 少しやわらかめにご飯を炊き、つぶして5センチくらいの平べったいおにぎりをつくり、冷水に入れておく。
2. ごぼうはさがきにして、水に入れてあく抜きをする。
3. 他の材料は千切りにする。
4. だし汁(煮干し、焼き鮎を使う方もいます。)を作り、1から3とみそを入れて、5~6分煮る。
5. 少し冷ましてから、すっておいたくるみを上からかける。

柿サラダ

《材料》 6人分

おけさ柿	1と1/2個
ブロッコリー	105g
マカロニ	30g
塩コショウ	適量
マヨネーズ	53g

《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分けて塩でゆでる。
2. マカロニはゆでる。
3. おけさ柿は短冊切りにする。
4. 1~3をボールに入れて塩コショウ、マヨネーズであえる。