

＝ねぎ鶏＝

材料(4人前)

鶏ささ身 300g ねぎ(太いもの) 2本
ごま油 小さじ1
たれ(しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ1 豆板醤 小さじ1/2)

作り方

1. ねぎは5~6cm長さに切り、縦に切り目を入れて中の芯を除き、内側を下に開いて縦せん切りにする。水に放してパリッとさせてざるに上げ、白髪ねぎを作る。
2. 鶏ささ身は熱湯でゆで、あら熱がとれたら手で食べやすくさく。器に盛ってごま油をふり、全本にからめておく。
*ごま油をふってからめると、香りがつき、パサつかない。ささ身のかわりに胸肉を使ってもOK。
3. たれの調味料をよく混ぜておく。
4. ②のささ身に白髪ねぎをたっぷりのせ、食べる直前にたれの半量をかけ、よく混ぜ合わせる。残りのたれは、各自が好みでかけて。

＝赤根のほうれん草のみぞれあえ＝

1. 赤根のほうれん草はゆでて短めに切る。
 2. 白髪ねぎで使わずに残ったねぎの中の部分を細かく切る。
 3. 大根おろしをつくる。
 4. 大根おろしに、短く切ったほうれん草をませ、上から、ねぎを散らしてできあがり。
- *なめこを一諸にませてもおいしいです。

＝鶏ごぼうご飯＝

材料(4人前)

鶏こま切れ肉 200g ごぼう 1本
ごま油 大さじ1 熱いごはん 4人前
煮汁(酒 大さじ1 しょうゆ・みりん 水 各大さじ2)

作り方

1. ごぼうはたわしで皮をゴシゴシ洗って、細めのささがきにし、サッと水洗いする。
 2. 鍋を熱してごま油をなじませ、鶏肉、ごぼうを入れて強火でザザッと炒める。
 3. 肉の色が変わったら煮汁を加え、ふたをして中火で5分ほど煮る。
 4. アツアツのご飯に③を汁ごと加え、さくりと切るように混ぜる。好みでごまをふってもおいしい。
- *私の場合、人参やしらすも加えてササ増しています。

＝小カブの甘酢漬け＝

小カブ... 3~5ヶ
塩... 小さじ1/2強
赤トウガラシ... 1本分(小口切り)
砂糖... 大さじ2
酢... 大さじ2

1. 小カブは皮をむいてスライサーなどで薄切りにする。
2. ボウルに1と①を入れ、手でもむ。
3. 小カブがしんなりしたら出来あがり。