

大豆ごはん

紹介者 秦きみ子さん

材料（4人分）

- 米……………2合
 - 大豆……………100g
 - 塩……………小さじ1杯
 - 酒……………大さじ2杯
 - みりん……………少々
 - 水……………2合分
 - 卵……………2個
 - 砂糖……………小さじ2杯
 - 塩……………少々
- 青物……………適量
- 青物は季節のものを。
冬・春は菜花・セリ
夏は千切りキュウリ
秋はチンゲン菜
冬はほうれん草など
紅生姜……………少々

作り方

大豆を一晩水に漬けて柔らかくし、水を切る。

大豆をさつと水で洗い、電子レンジで4分程（割れるぐらいに）加熱しても良い。

に研いだ米を入れ、2合分の水を加え、さらに大豆、塩、酒を入れ、炊き上げる。

卵、砂糖、塩少々で炒り卵を作り、菜花（青物）を茹でてみじん切り。紅生姜を飾りにのせて完成。

青物は茹でるときに塩を入れるのではなく、茹でてから少しの塩をふったほうがおいしいです。

竹の子の季節にどうぞ。

まぜごはん

紹介者 吉田幸子さん

材料（3〜4人分）

- 米……………3合
 - ニンジン……………1本
 - 油揚げ……………2枚
 - 干しいたけ……………5枚
 - 竹の子……………小1本
 - 卵……………2個
 - 季節の青物……………少々
- 酢……………適量
砂糖……………適量
塩……………少々
醤油……………100cc
みりん……………100cc
焼き海苔……………1枚
紅しょうが……………少々

作り方

酢、砂糖、塩を合わせ、すし酢を作る。

青物以外の他の材料を細切りにし、甘辛く煮込む。（醤油・みりん各100ccと砂糖大さじ2杯）

薄焼き卵を作り、冷めてから細かく切る。

飯台で炊けたご飯にすし酢をかけ、仰いで冷ます。

冷めたご飯に具材を入れて混ぜる。

仕上げに切り海苔、青物、紅生姜、細切り卵などを上に散らして完成。