



むかごご飯、白菜サラダ



むかごご飯 作り方

①クチナシの実

a実を潰すか傷をつけ色が出やすいようにする。

b実が出てこないようにお茶パックに入れる。

c 沸騰したお湯の中に実を入れ色が出るのを待つ。
出にくい時は煮出す。

②米は洗い、ざるに上げ水を切る。

③むかごは汚れを洗い流し、ざるに上げる。

④釜に②・A・①と水を分量通り入れ、③を加えいつものように炊く。

むかごご飯 材料(4人分)

材料(4人分)

米 2合

むかご 30g

A 水 適量

酒 小さじ2

塩 小さじ1弱

クチナシ 2個

白菜サラダ材料(4人分)

材料(4人分)

白菜 200g(2枚)

リンゴ 小1個(正味200g)

レーズン 40g

粒マスタード 小さじ1

粗挽きコショウ 少々

塩 小さじ1/2

酢 大さじ1と1/2

オリーブオイル

大さじ1と1/2

白菜サラダ作り方

①白菜は軸と葉に分け、軸は4cm長さ2cm幅に切り、葉は1口大に切る。

共にポリ袋に入れ、塩半量を振って袋の外から手で揉みしんなりしたら水気を絞る。

②レーズンはぬるま湯に浸し、膨らんだら水気を拭く。

③リンゴは皮つきのまま8つ切りにして芯を除き5mmの厚さのいちよう切りにする。薄い塩水につけ、水気を切る。

④ ①②③とAの調味料を混ぜ合わせる。