

旨味がたっぷりしみこんだ
だしの薫るほっとする味：
彩り野菜の3品をご紹介します

筑前煮

材料(4人分)



ゴボウ	1本
人参	2本
竹の子水煮	1本
レンコン(小)	1ヶ
しいたけ	6ヶ
角コンニャク	一丁
鶏もも肉	1/2枚
ちくわ	1袋
一味唐がらし	適量

<調味料>

砂糖	大さじ3
塩	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ4
みりん	大さじ3

- ① 材料を一口大に乱切りする。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸かし、煮くずれしにくいものから順に入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮えたらザルにあげる。
- ④ 鍋に煮えた材料と鶏もも肉、ちくわ、調味料を入れて火にかけ、かきまぜながら汁気がなくなるまで煮ていく。
- ⑤ 最後に一味とうがらしを適量ふりかけて出来上がり。





とりロール

材料(1本分)



鶏もも肉	1/2 枚
ゴボウ	適量
人参	適量
インゲン豆	適量
かつおだし	適量
片栗粉	適量

しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
生姜汁	少々

- ① 鶏もも肉 1/2 枚をそいで半分に開き、付け汁に 10 分位つけこむ。
- ② ゴボウ、人参を下ゆでし、かつおだしにつけ、味つけて冷やしておく。
- ③ 鶏もも肉を付け汁から上げて軽く拭き取り、開いた所に、片栗粉をまんべんなく薄くふりかける。
- ④ 広げた鶏もも肉にゴボウ、人参、インゲン豆を並べて巻き込む。
- ⑤ 巻いた鶏肉をサランラップを大きめに広げて巻き、両はじを結び、蒸し器で約 15 分蒸したら出来上がり。



なすの揚げびたし

材料



長なす(あまり太くないもの)	
おろし生姜	適量
糸がき	適量
(糸状のかつおぶし)	

かつおだし	2 合
薄口しょうゆ	少々
みりん	少々
砂糖	適量

- ① 長なすにたてに軽く切り込みを入れる。
 - ② 出汁を一度沸騰させ、冷やしておく。
 - ③ サラダ油を 180 度に熱し、長なすをゆっくり回しながら、串がスッと通るまで揚げて、氷水で冷やしながらか手早く皮をむく。
 - ④ 冷やしておいた出汁に漬けて冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤ 器に一口大に切り分け、糸がきをのせて出来上がり
- ※ 季節によっては花茗荷の刻みをのせても香りがよい。



今回の料理人

ぼてじゅう 料理長 **紫葉 透**

PROFILE

三沢の鮓屋で修行後、平成 2 年、ぼてじゅう入社、平成 13 年より料理長をつとめる。