

# 稲門会

## 男の料理塾



2024/11/29



### さつまいもご飯 (4人分)

米 2合  
さつまいも 150g  
しょう油 大2  
ねぎ 小1本

- ①さつまいもは皮ごとタワシ等で良く洗い、約1cm各位に切って水浸して水が透明になるまで取替えながら、しっかりあく抜きをする、
- ②米は洗ってザルにあげておく。炊飯器の釜に米としょう油を入れて2合の目盛に水を加えて上面を混ぜ、粗みじん切りしたねぎとさつまいもを平らに入れて炊飯する。
- ③炊きあがったらさつまいもが崩れないように混ぜて、盛り付ける。

### 浅漬け (2~3人分)

白菜 1/4個  
和風だし 小1/2  
塩 小1  
塩昆布 7g  
白いりゴマ 大1  
ゴマ油 大1



- ①白菜は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをしてレンジ600Wで2分加熱する。粗熱が取れたら軽く水気をしぼる。
- ②だし小さじ1/2・塩小さじ1を入れ混ぜて①を保存袋に入れて、袋の上からもみ込んでしばらく置く。
- ③保存袋にたまった水気をしぼりながら捨てて、ゴマ油を加えて混ぜ、器に盛ってから白ゴマをふる。

### きのこの味噌汁 (2人分)

しいたけ 2枚 (20g)  
シメジ 1/2パック (50g)  
えのきだけ 1/2袋 (50g)  
だし汁 300cc  
味噌 16g  
ねぎ 適量

- ①しいたけは根元を切り落として軸と傘にわけ、それぞれ薄切りにする。シメジは根元を切り落とし、ほぐす。えのきは根元を切り落として長さを半分に切り、ほぐす。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて温めて、きのこ類を入れて弱火で5分ほど煮る。
- ④③に味噌を溶き入れ、ねぎを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

