

【個人部門】

佳作

河野 一江さん

🕒 90分

¥ 573円
(1人分)



【主食】
かきご飯

【主菜】
れんこんの
おとし揚げ

【副菜】
はるさめサラダ

主食

かきご飯

【材料(1人分)】

精白米 200g、かき 50g、だし割醤油 小さじ1、
酒 小さじ1/2、ゆずの皮 少々
＜天然だし＞いりこ・だし昆布・しいたけ 適量

【作り方】

- 1 米を洗って30分くらい水を切る。
- 2 すりおろした大根(分量外)に、かきを入れて洗う。
- 3 いりこ、だし昆布、しいたけでだしをとる。
- 4 ①②③を入れ、酒とだし割醤油を合わせて、炊き込む。
- 5 皿に盛って、上にゆずの皮を小さく切ったのせてできあがり。



主菜

れんこんのおとし揚げ

【材料(1人分)】

れんこん 35g、牛こま切れ 35g、人参 7.5g、
ねぎ 10g、しいたけ 5g、卵 1/2個、木綿豆腐 25g、
セロリ 5g、赤ピーマン 少々、レモン 1/16個、揚げ油 適量
＜調味料＞ショウガ汁 1g、砂糖 小さじ1/4、塩 0.05g、酒 2.5cc、片栗粉 小さじ1/2

【作り方】

- 1 れんこんの半分の量をみじん切りにして水にさらす。
- 2 人参はすりおろし、ねぎをみじん切りにする。れんこん半分もすりおろす。
- 3 牛肉、しいたけは小さく刻み、①②と、卵、豆腐、調味料を合わせてよく混ぜ10分くらい冷蔵庫に入れてなじませる。
- 4 油を熱し、③を大きじにすくい、おとし揚げる。
- 5 水にさらしたセロリ、赤ピーマンとレモンを添えて盛りあわせる。



副菜

はるさめサラダ

【材料(1人分)】

はるさめ(乾) 5g、いんげん 20g、人参 5g、
水煮大豆 5g、キュウリ 20g
＜調味料＞だし割醤油 小さじ1、酢 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、豆板醤 少々

【作り方】

- 1 はるさめは適当な長さに切り、いんげんは3~4cmに切る。
- 2 人参は薄くいちょう切りにして、水にさらす。
- 3 水煮大豆はさっと湯にくぐらす。キュウリは輪切りにして水にさらす。
- 4 ①②を茹で、③は水切りをして、調味料と混ぜ合わせる。



レシピにまつわるエピソード

愛媛の産直朝市に、私にとって都合のよい火・木・土・日曜の6時ごろから出かけては、新鮮で安価な野菜や果物を時々買い求めています。生産者と対話ができ、れんこんは前日に掘ったものが手に入るなど、味のよい食材が揃っています。主食の「かきご飯」は、普段から作っている献立で、主菜の「れんこんのおとし揚げ」は、れんこんのシャキシャキ感と野菜がたくさん入っているため、家族にも好評です。13年間下剤を使用していましたが、れんこんやごぼうなどを食べることで自然便通があり、大変嬉しく思っています。