

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」陶山 佐代子～

白菜なべ

【材 料】(2～3人分)

白菜	1/4～1/2玉	豚肉薄切り	150g
酒	100cc	ポン酢	適量

【作り方】

- ① 土鍋か厚手の鍋を用意する。
- ② 白菜は大きく切り、白菜の間に肉を挟んでいく。
- ③ ②に酒をふりかけ、蓋をして中火にかける。
- ④ 白菜と豚肉に火が通ったらできあがり。 ポン酢で食べてね♡

さつまいのワイン煮

【材 料】(2～3人分)

さつまい	小2本	レモン汁	小さじ2	
＜調味料A＞	ワイン	60cc	水	1カップ
	砂糖	大さじ2	薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいは、皮がついたまま3cm位の輪切りにし、10分位水に浸してアクを抜く。
- ② 鍋に調味料Aと水切りをした①を入れ、中火で約12分位煮る。
火を止める前に、レモン汁を入れる。

できあがり!!

ゆず大根

【材 料】・・・いずれもお好みの量

大根	500g	＜調味料A＞	{	砂糖	70g
ゆずの皮	1/4個分			塩	大さじ1弱
唐辛子	1/4本			酢	40cc

【作り方】

- ① 大根は、皮をむいて3cmの長さ、1cm角の拍子切りにする。
- ② 柚子の皮をむき、細切りにする。
- ③ 調味料Aをあわせて①の大根を漬け込む。
- ④ ゆずの皮を加え、好みに唐辛子を加えるとおいしい。