

大根葉のふりかけ2種

55



● 材料

その1（おじやこ）

大根葉	生	400 g
ゆかり（シソのふりかけ）*		35 g
ちりめんじやこ		25 g
ゴマ		20 g

その2（えび）

大根葉	生	400 g
ゆかり（シソのふりかけ）		20 g
あみえび		30 g
ゴマ		20 g

*ゆかりは、梅干しのシソを土用に干したものをフードカッターで細かくして使用

● 作り方

- ① 大根葉は芯を取り除いて熱湯にくぐらせ、水にとって固く絞る。
- ② ①を粗みじん切りにして中華鍋にいれ、最初は強火で。全体に熱が回ったら中火以下にし、時々ぬれ布巾で底を冷やしながら焦がさないように乾燥させる。その後フードカッターで細かくする。
- ③ ちりめんじやこは大さじ2の酒を振ってフライパンで煎る。あみえびは酒大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ2を加えフライパンで煎る。
- ④ 材料をそれぞれ混ぜ合わせる。

しっかりと乾燥させるのがポイント。
電子レンジを使うと時間短縮出来ます。

黒豆焼酎漬け

56



黒豆焼酎漬けは、就寝前の一一口で、身体があたたまります。

● 材料

黒豆	3 合 (540cc)
ホワイトリカーライム (35度数)	1800 cc
ハチミツ	少々

● 作り方

- ① 黒豆は、ホウラクで煎る。
- ② ホワイトリカーライムに漬ける。
約3ヶ月で完成。黒豆は、取り出しましょう。

※ホウラクとは、素焼きの土鍋のこと。炮烙。
無ければフッ素加工の鍋でもよい。

(飲み方)

グラスに黒豆焼酎漬けを少々入れ、ハチミツ、氷を加え、水で割る。

落花生みそ



この辺りでも落花生は栽培できます。
お酒のつまみにおやつに。生落花生が手に入ったらぜひチャレンジ！

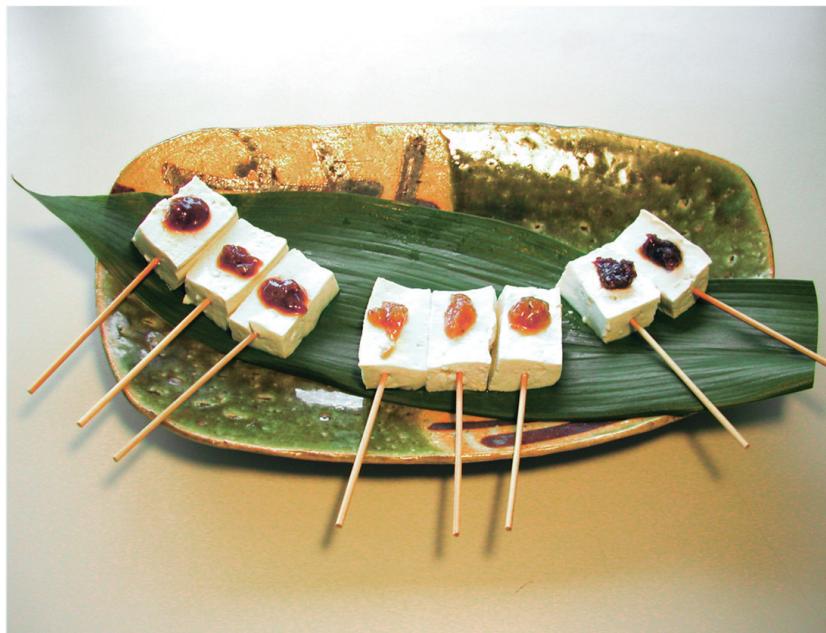
● 材料（作りやすい分量）

生落花生	200 g(殻をむいた重量)
味噌	200 g
砂糖	150 g
水、酒、味醂	少々

● 作り方

- ① 落花生を殻からとりだし、鍋に水を入れ、柔らかくなるまでゆでる。
- ② フライパンに薄く油をひいて炒る。
- ③ 味噌、砂糖を加えて味を整える。
水気がなくてからみにくいので、水、酒、味醂で固さを調節する。

※熱いうちに砂糖をからめると固めにできます。
砂糖の代わりにハチミツを使ってもおいしい！



豆腐や里芋、こんにゃくにつけて食べるとおいしいよ！
いろんなお味噌で試してみてください。

● 材料

みそ	100 g
砂糖	50 g
ゴマ	小さじ 1/2
味醂	少々
酒	少々

● 作り方

- ① お鍋に上記の材料を入れて火にかける。
- ② こげやすいので、中火から弱火でしゃもじでまぜながら練り上げる。