

## 春の香りを味わおう

### 【本日の献立】

1. 貝飯 (あさりごはん)      2. 若竹汁      3. 季節の香の物

### 【レシピ】

#### ◎ 貝飯 (あさり御飯)

##### 【材料】 (6人分)

米	3合
あさりむき身	350g
(殻付きで)	1100g
人参	小1本
生椎茸	2枚
あげ	小1枚
チクワ	小2本
茹で竹の子	小1本
こんにゃく	1/3丁
みりん	55ml
砂糖	小2弱
酒	大2弱
白醤油	55ml

##### 【作り方】

- ①あさりは殻をこすり合わせる様にしてよく洗い、フライパンに入れて蓋をし、貝の口が少し開く位迄蒸し焼きにし、別皿に移してナイフ等で身を取り出し、塩水でさっと洗う。
- ②あとの材料 (6種) は炊き込みごはん用に細かく切っておく。
- ③鍋にむき身・みりん・砂糖・酒・白醤油を加え、②の人参・生椎茸・あげ・チクワ・茹で竹の子・こんにゃくを入れ、火にかけて煮立て、具に火が通ったらザルにあけて、煮汁を別にしておく。具は冷めない様に残しておく。
- ④③の煮汁に水をたして御飯を普通炊きする。
- ⑤八分炊きの時 (グツグツ煮立っている時) に①のアサリ身と③の具を加えて、そのまま炊き上げる。
- ⑥温かいうちによく混ぜ合わせる。お好みで小口葱など散らす。

#### ◎ 若竹汁

##### 【材料】 (4人分)

生若芽	40g
茹で筍(穂先)	50g
生姜汁	少々
(又は木の芽4枚)	
だし汁	700ml
塩	小匙3/4
醤油	小匙1

##### 【作り方】

- ①若芽は洗ってみち(すじ)を取り除き、2cm位に切り分量のだし汁の中に10分つけておく。
- ②筍は楕型に薄く切る。
- ③①の鍋に②の筍を入れて火にかけて一煮立ちさせ、塩・醤油で調味してお椀に盛り、生姜汁を落とすか木の芽を浮かす。

#### ◎ 香の物

その時ある野菜で即席に。

### 【仕上がり写真】



貝飯 (あさりごはん)



若竹汁