

1. かた瓜のゴマガーリック和え

(材料=4人分)

(作り方)

①かた瓜	200 g
又は太胡瓜	
塩	適量
②白ゴマ	大さじ2
葱	1/4 本
ガーリックパウダー	少々
一味唐辛子	少々
③酢	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ 1/2
ゴマ油	大さじ1

- ① かた瓜は皮をむき、縦半分に切って種を取り、一口サイズの乱切りにして塩を振りしばらく置きます。(湯通ししても良いです。)
- ② ネギはみじん切りにします。
- ③ ①のかた瓜の水気をふき、ボールに入れて③の調味料を入れて混ぜ合せ、②、白ゴマ、ガーリックパウダー、一味唐辛子を混ぜ合わせ、冷蔵庫で味を馴染ませます。

2. トマトと芋茎のマリネサラダ

(材料=4人分)

(作り方)

①芋茎 (ずいき)	1~2 本
酢	適量
②トマト	小さめ2個
玉葱	1/4 個
大葉	2枚
③酢	大さじ1
サラダ油	大さじ4
塩、コショウ	各少々
レモン汁	1/4 個分

- ① 芋茎は皮をむき、2cm長さに切って水に晒してアクを抜き、水気を切って鍋に入れ、酢を入れて火にかけて乾煎りし、お湯に通して水に取り、水気を切ります。
- ② 玉葱はみじん切りにし、塩もみしてさらし布に包んで水洗いして水気を絞ります。
- ③ トマトはお湯に通して水に取り、皮をむいて種を取り、2cm角に切ります。
- ④ ③を混ぜ合わせてビネグレットソースを作り①、②、③を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やして味を馴染ませます。
- ⑤ 小鉢に④を盛り、ちぎり大葉を散らします。

3. 白菜と麩、海老の酢味噌和え

(材料=4人分)

(作り方)

①白菜	1枚
乾燥麩	20個
②海老(中)	8尾
日本酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
味醂	大さじ1
③白味噌	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
薄口醤油	少々
(溶き辛子)	小さじ1)

- ① 海老は殻をむいて背ワタを取り、1cm幅に切って②の調味料で炒り煮して冷まします。
- ② 白菜は短冊に切り茹でて水気を絞ります。
- ③ 麩は水に浸けて戻し、茹でて水に取り水気を絞ります。
- ④ ③を混ぜ合わせて酢味噌を作り(溶き辛子を入れて辛子酢味噌にしてもよい)①、②、③を混ぜ合わせて器に盛ります。

4. 吹立菜と豚肉の信田巻き

(材料=4人分)

(作り方)

①薄揚げ	1枚
干瓢	適量
吹立菜	1/2袋
豚薄切り肉	120g
醤油、日本酒	各少々
片栗粉	少々
②人参	1/2本
絹さや、インゲンなど	12枚
③だし汁	2.5カップ
薄口醤油	大さじ3
塩	小さじ1/4
味醂、日本酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

- ① 薄揚げは熱湯で油抜きしてフォークなどで突き穴を開けておき、豚肉は醤油と日本酒で下味を付けておきます。
- ② 吹立菜は茹でて水に取り水気を絞り、人参は飾り切りにし、絹さやは筋を取り茹でておきます。
- ③ ①に茶こしで片栗粉を振り、豚肉を広げて②を置いて巻き、戻した干瓢で8箇所結び半分に切ります。
- ④ ③のだし汁を入れ火にかけて、③、人参を入れ、日本酒を入れて10分ほど弱火で煮て、塩、薄口醤油、味醂、砂糖を加えて更に煮含め、等分に切って器に盛り絹さやを添えます。