



2月14日

1年生



ぶり大根 みそ汁 ご飯 チョコパウンドケーキ

【ぶり大根】

<材料・2人分>

◎ぶりのあら 250g ◎生姜 1/8かけ ◎大根 1/4本 ◎砂糖 大さじ1 ◎酒 大さじ1
◎みりん 大さじ2 ◎醤油 大さじ2 ◎水 200cc

<作り方>

- ① ぶりのあらを大切りにしさと霜降りし、氷水にとってその後冷水でよく洗う。
- ② 大根は厚めに皮をむき、1.5cmの輪切りにし、米のとぎ汁で10分ゆで、隠し包丁を入れておく。
- ③ 調味料と生姜の薄切りを煮立て、大根とぶりを中火で煮る。
- ④ 煮立ったら中火にし、落とし蓋をして20分程煮る。
- ⑤ 大根に竹串を刺してスーッと通るくらいになったら、火を止めてそのままおき、冷ましながら味を含ませる。
- ⑥ 落とし蓋をとって強火にかけ、煮汁を全体的にかけながら煮詰める。少量の醤油とみりんを加えて仕上げ、針生姜と一緒に器に盛り合わせる。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎白菜 1枚 ◎人参 1/4本 ◎ごぼう 1/8本 ◎さつまいも 1/4本 ◎ねぎ 適量 ◎だし汁 300cc ◎みそ 適量

<作り方>

- ① 人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、白菜、さつまいもは一口大に切る。
- ② だし汁に野菜を入れてやわらかく煮、味噌を溶き、沸騰させないようにする。

【チョコパウンドケーキ】

<材料・1台分>

◎薄力粉 50g ◎アーモンド・ブロード 30g ◎ココアパウダー 30g ◎バニラパウダー 小さじ1/2
◎塩 ひとつまみ ◎砂糖 100g ◎バター 100g ◎卵 2個 ◎ラム酒 少々

<作り方>

- ① バター、卵は常温に戻しておく。薄力粉とアーモンド・ブロード、バニラパウダー、ココアパウダー、塩は合わせてふるっておく。
- ② ボウルにバターと砂糖を入れて、泡だて器で全体が白っぽく、ふんわりと軽くなるまで空気を含ませるように混ぜる。
- ③ 溶きほぐした卵を8回くらいに分けて入れ、そのつどしっかり混ぜ合わせる。一度にたくさん入れると混ぜりにくく、分離しやすいので注意する。
- ④ ふるった粉を2回に分けて加え、そのつどゴムベラでさっくりと、丁寧に混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に生地を流し入れ、表面を平らにならす。型を少し高いところから数回落とし、生地の気泡を抜く。
- ⑥ 170℃のオーブンで40~50分焼く。(途中で中央に切り目を入れると、きれいに割れる)