

マスターコース修了記念レシピ

## マクロビオティック基本食を彩るお花見弁当



◎参考写真

**料理：** 高きび入り玄米ごはん  
人参の蒸し煮  
切干大根と油あげの煮付け  
れんこんの梅酢煮  
あらめの炒め煮

## < 高きび入り玄米ごはん >

### 【材料】

玄米 2C

高きび 大さじ2

昆布 5cm角一枚

水 2.5C

塩 少々

梅酢 大さじ1

紅しょうが 大さじ2 (みじん切り)

\* 飾り用の具

桜の花の塩漬 5～6枚 (水で塩抜き)

菜の花 5～6本 (塩茹で)

人参 5～6枚 (梅酢で蒸し煮)

### 【作り方】

- ① 玄米を丁寧に水洗いをしてざるに取る。
- ② 高きびは目の細かいざるで水洗いをしてから水を切る。
- ③ 玄米と高きびを水、塩、昆布とともに鍋に入れて炊く。
- ④ 炊きあがったごはんを火からおろして天地返しをしてから10分蒸す。
- ⑤ ④のごはんを飯台に取り、梅酢をふり入れ合わせる。
- ⑥ ごはんが冷めたら、紅しょうがを切るように混ぜ弁当箱に詰める。
- ⑦ 弁当箱に調理済みの5種類の人参、れんこん、あらめ、切干大根、油あげをのせて、飾り用の具で彩りを添える。

## <人参の蒸し煮>

### 【材料】

人参 50g（斜め薄切りにしてから千切り）

塩 人参の量の0.8～1%

水 適量

白ごま 大さじ1

### 【作り方】

- ① 人参は塩をまぶしてしんなりさせる。
- ② 土鍋を温めて人参を少し入れてジュッと音がすれば人参を全部入れて炒める。
- ③ 人参の香りが甘い香りになるまで炒め、水を入れて人参が柔らかくなるまで蒸し煮する。
- ④ ③の人参が冷めたら白ごまをまぶす。

## <切干大根と油あげの煮付け>

### 【材料】

切干大根（乾燥） 10g  
油あげ 1/2枚（湯通しをして油抜きをする）  
白たまり 小さじ1  
だし汁 1/2C  
なたね油 大さじ1

### 【作り方】

- ① 切干大根はほぐしてから食べやすい長さに切る。さっと水洗いをしてざるに上げて水切りをする。
- ② 油あげを縦半分にして細切りにする。
- ③ 鍋を温めなたね油を入れる。切干大根を炒め、次に油あげを加えて炒め合わせる。
- ④ 材料ひたひた位のだし汁を入れ蓋をして、始めは強火で、蒸気が出てきたら、弱火にして煮つける。
- ⑤ 切干大根を手でひっぱってちぎれるくらいまで柔らかくなったら、白たまりを2回に分けて回し入れ煮含める。

## <れんこんの梅酢煮>

### 【材料】

れんこん 50g (薄いイチョウ切り)  
梅酢 大さじ2  
水 大さじ6

### 【作り方】

- ① 水で薄めた梅酢の中にれんこんを入れ、一煮立ちしたらすぐに火を止めて、蓋をして味をしみ込ませる。

## <あらめの炒め煮>

### 【材料】

あらめ (乾燥) 5g  
醤油 小さじ1  
油 小さじ1  
出し汁 1/2 C

### 【作り方】

- ① あらめを手早く水で洗い、ざるに上げておく。
- ② 鍋を温めて、油を入れ、あらめを炒める。
- ③ 材料がかぶる位の出し汁を入れ、弱火で煮る。
- ④ あらめがしっかりと柔らかくなったら、醤油を回し入れ煮汁がほぼ無くなるまで煮る。