

## ◎修了記念レシピ

### 材料（4人分）

- ・じゃがいも : 400 g（大3~4個程度）
- ・菜花（のらぼう菜） : 200 g ※我が家では実家で大量に取れたものを使用。
- ・芽ひじき : 6 g
- ・新玉ねぎ : 100 g
- ・にんじん : 1/2本（60 g程度）
- ・冷凍コーン : 50 g
- ・原木干し椎茸 : 中サイズで4個程度
- ・しょうが : 1欠片
- ・油揚げ : 1枚
- ・ねぎ : 細めの太さで3本程度
- ・レーズン : 大3程度
- ・押し麦 : 25 g
- ・しょう油、塩、梅酢、麦味噌、ごま油、こしょう（白・黒）、白すり胡麻
- ・梅干し 中2個



### 作り方

- ① 押し麦を炊く。
- ② じゃがいもを洗って芽を搔いて、一口サイズにカット。ひたひた程度の水で蒸し煮する。最後に塩を少量ふりかけ味を付けておく。
- ③ のらぼう菜を洗い、多めの熱湯で湯がく。軽く水気を絞り、一口サイズにカット。
- ④ 薄くスライスした新玉ねぎをごま油で炒めて、洗った芽ひじきも合わせ炒め、水を入れてひじきが柔らかくなるまで煮る。最後にしょう油で味付けし、すり胡麻を入れて水分を飛ばす。
- ⑤ にんじんを厚さ1 cmほどで斜め切りにし、サイコロ状にカットする。少量の塩をまぶしておき、少量の水と共に蒸し煮する。
- ⑥ 冷凍コーンを少量の水で蒸し煮する。
- ⑦ 水でよく戻した椎茸を薄くスライスし、ごま油で炒める。最後に細かく刻んだしょうがを入れて、しょう油で味付けする。
- ⑧ 斜め薄切りにしたネギをごま油でさっと炒め、短冊切りにした油揚げと合わせ炒め、しょう油と胡椒で味付けする。
- ⑨ ⑧の鍋の中に、②のじゃがいも、⑦の椎茸、①の麦を入れ、軽く炒め合わせし、火を止める。さらに、④⑤⑥も入れて混ぜ、最後に③の菜花と洗ったレーズンを入れて、混ぜ合わせる。
- ⑩ 細かく刻んだ梅干しと胡椒を加えて、味を調べて、完成。