

# 12月料理講座レシポ

## ごぼうと鶏肉の黒酢いため

### 材料（4人分）

ごぼう・・・200g      まいたけ・・・200g      鶏胸肉・・・2枚  
A(醤油・小さじ1    酒・大さじ1    片栗粉・大さじ1)      にんにく・・・1かけ  
サラダ油・・・大さじ1      酒・・・大さじ2      B(オイスターソース・大さじ2  
黒酢・大さじ2    酒・大さじ2    砂糖・大さじ1    醤油・大さじ1    水・大さじ6  
顆粒ブイヨン・少量)      こしょう・・・少量

### 作り方

- ① ごぼうは洗って2mm厚さの斜め薄切りにし、水に5分つけてアクを除き、まいたけは大ぶりにほぐす。
- ② 鶏肉は3mm厚さのそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ③ Bを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して薄切りにしたにんにくをいため、香りが立ったらまいたけを加えていため、酒をふり、しんなりとなったら水けをきったごぼうを加えていため、③の半量を加えてふたをし、弱火で5分ほど蒸し煮にし、ときどきかき混ぜながら味をなじませ汁けがなくなったらとり出す。
- ⑤ フライパンを洗って残りの油を入れ、②をいため、肉の色が変わったら④を戻して残りの③で調味していため合わせ、こしょうをふる。

## かぶとハムのからしあえ

### 材料（4人分）

かぶ・・・200g      かぶの葉・・・120g      ロースハム・・・50g  
塩蔵わかめ・・・30g      A(練りからし・小さじ1      醤油・大さじ1 1/2  
だし・大さじ2)

### 作り方

- ① かぶは皮つきのまま縦にうすく切り、さっとゆでる。
- ② 葉もゆでて水にとり、水けを絞って3cmに切り、ハムは8つに切る。
- ③ わかめは洗ってさっと熱湯に通してすぐに水にとり、3cm長さに切る。
- ④ Aを混ぜ合わせて①、②、③をあえる。

## 焼き大根

### 材料（4人分）

大根・・・600g      サラダ油・・・小さじ2      醤油・・・小さじ4  
かつお節・・・小袋1

### 作り方

- ① 大根は皮つきのまま1cm厚さの輪切りにしてさっとゆでる。
- ② フライパンを熱して油を入れ①を並べて強火で焼き、焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で約15分、やや歯ごたえが残る程度に焼き醤油をふる。
- ③ 器に盛り、かつお節をのせる。