

# 7月料理講座ししほ

## 枝豆とじゃこの炊き込みごはん

### 材料（4人分）

米・・・2合      水・・・米と同量      酒、みりん・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1      枝豆(さやつき)・・・150g      ちりめんじゃこ・・・30g

### 作り方

- ① 米は洗って15分ほど浸水させ、ザルに上げて水気をきっておく。
- ② 枝豆はさやからとり出し、さっと洗って水気をきる。
- ③ 炊飯器に洗い米と分量の水、酒、みりん、塩を入れてざっと混ぜ、枝豆、ちりめんじゃこを上へのせ、普通に炊き、炊き上がったら全体をさっくり混ぜる。

## 豚肉の冷しゃぶキムチだれあえ

### 材料（4人分）

豚こま切れ肉・・・400g      片栗粉・・・大さじ1      ピーマン・・・4個  
塩・・・少量      A(白菜キムチ・60g      酢、ごま油・大さじ2)

### 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、横に細切りにする。
- ② 豚肉はポリ袋に入れ、片栗粉を加えてまぶす。
- ③ 熱湯で①のピーマンをさっとゆで、水にとって水けをきる。
- ④ 新しく湯を沸かし、②を一枚ずつ入れてさっとゆで、肉に火が通ったら氷水にとり、ざるにあげる。
- ⑤ 白菜キムチはざくざくと切り、他のAを混ぜ合わせ③、④をあえ、器に盛る。

## なすとオクラのみそいため

### 材料（4人分）

なす・・・4個      オクラ・・・1袋      A(みそ・大さじ2 1/2      砂糖・小さじ3  
だし汁・1/2カップ)      ごま油・大さじ2

### 作り方

- ① なすはへたを除き、長さを半分ずつに切ってさらに縦に4つに切り、オクラはへたを除き、長さを半分ずつに切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ なべにごま油を熱し、中火でなすを焼き色がつくまでいためる。
- ④ ②を加えてかき混ぜながら汁けをとばし、なすがやわらかくなったらオクラを加えていため合わせる。