

# オーガニック滋養ごはん講師認定コース



## 配布レシピ③

### 日本のルーツを味わい繋ぐおにぎり

・おにぎり 2種 ・けんちん汁 ・大根の梅酢漬け

#### おにぎり 2種

##### ◆材料 (2人分)

米…1合	梅干し…少々
水…180~200cc	切り干し大根…少々
	大根葉…少々

##### ◆作り方

1. お米をといで 15 分間浸水し、ざるにあげて 15 分水切りし、180~200cc の水で炊飯します。
2. 切り干し大根は戻して細かく刻み、大根葉はさっとゆでて刻んでおきます。
3. 炊きあがったごはんを 2 つのボウルに分け、ひとつは梅干しを入れて握ります。  
もうひとつは 2 を加えてよく混ぜ、握ります。



# けんちん汁

## ◆材料 (2人分)

木綿豆腐…1/4 丁	●A
こんにゃく…30g	{ 刻んだ昆布…少々
大根…60g	{ 水…400cc
人参…30g	●B
ごぼう…5cmほど	{ しょうゆ…小さじ 2
里芋…40g	{ 塩…ひとつまみ
えのき…少々	ねぎ（小口切り）…少々
ごま油…小さじ 2	すりごま…少々

## ◆作り方

1. こんにゃくを下茹でし、スプーンなどで一口大にします。
2. 大根と人参は厚めのいちょう切りに、ごぼうは短冊、里芋と豆腐は一口大に、えのきは1cmほどの長さに切ります。
3. 鍋にごま油をひいて豆腐を炒め、2の野菜と1を加えてさらに炒めます。
4. 全体に油が回ったらAを加えて、野菜が柔らかくなるまで15分ほど煮ます。
5. Bで味を調えて器に盛り、ねぎをのせ、すりごまをふります。



# 大根の梅酢漬け

## ◆材料 (2人分)

大根…100g

赤梅酢…小さじ 2

## ◆作り方

1. 大根は薄いいちょう切りにします。
2. ボウルに 1 と赤梅酢を入れ、しばらく置きます。
3. なじんできたら、手でもみこみます。

