

# 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

水…180~200cc

梅干し…少々

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  
こんにゃく…30g  
大根…60g  
人参…30g  
ごぼう…5 cmほど  
里芋…40g  
えのき…少々  
ごま油…小さじ 2

●A  
〔刻んだ昆布…少々  
水…400cc  
●B  
〔しょうゆ…小さじ 2  
塩…ひとつまみ  
ねぎ（小口切り）…少々  
すりごま…少々

### ◆作り方

1. コンニャクを下茹でし、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。

