

田村弘子の とっておき!

今月のレシピ

冬野菜と肉団子の煮込み

JAあきた北カルチャー講座
料理コース講師/料理研究家



◆材料◆

- ハクサイ…………… 5 枚
- ホウレンソウ…………… 1 束
- 春雨…………… 40 g
- シイタケ…………… 3 枚
- 揚げ油
- 片栗粉
- スープ…………… 5 カップ
- A { 豚ひき肉…………… 400 g
- パン粉…………… 大さじ 2
- ネギ(みじん切り)…………… 1/2 本
- しょうが(みじん切り)…………… 1 片
- 卵…………… 1 個
- 片栗粉…………… 大さじ 1
- しょう油…………… 大さじ 1
- 塩…………… 小さじ 1/3
- こしょう…………… 少々
- B { 酒…………… 大さじ 3
- しょう油…………… 大さじ 2
- 塩…………… 小さじ 1/2
- こしょう
- ラー油または黒こしょう

◆作り方◆

- ①ハクサイはひと口大のそぎ切りにし、シイタケも同じ位のそぎ切りにする。
- ②ホウレンソウはさっと塩ゆでし、3～4 cm位に切っておく。
- ③春雨はもどして7～8 cm位に切る。
- ④ボールにAを計り、粘りが出るまでよく練り、大きめの団子を作る。片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ⑤鍋にスープを計り、ひと煮立ちさせる。ハクサイの軸とシイタケ、④の団子を入れてひと煮立ちさせ、Bの調味料を加えて煮る。
- ⑥汁気が半分位になったらハクサイの葉やホウレンソウ、春雨を加えてゆっくり煮る。(いただく時にラー油や黒こしょうをふる)

ポイント

- ★春雨をもどすときは、鍋に湯を沸かし春雨を入れて火を止め、フタをして2分程浸けると上手にできます。
- ★ハクサイやホウレンソウのほか、ネギや豆腐、ニンジンの薄切りを加えてもよろしいです。味が薄くなる場合は、少し塩を入れて味を調えるとよいです。

川 柳

ゆき間から春を告げる 福寿草 伊藤 慶子
 白銀の山もどがって 樹氷育つ 越前 あや子
 日記帳 心あらたに一ページ 小畑 恵子
 ありがとうこの一言で 場がなごむ 佐々木 キサ
 ぼたん雪 佳麗に着地 ほくそ笑む 花田 栄子
 朝日受け つらら輝き 冬景色 本多 富見子
 太陽の 明るさ映す つらら棒 三浦 光子
 今年こそ 誓った言葉 無駄にせず 渡邊 美和子
 講師 少子化を 憂い涙の 岩田帯 加藤 一行

絵手紙



菅原 睦子

手芸



縮緬で作る
お雛様の壁掛け