

若竹汁

【材料】(幼児4人分)

たけのこ(水煮)	120g
干わかめ	2g
豆腐	120g
だし汁	3カップ
薄口しょうゆ	大さじ1と1/3

【作り方】

- ①たけのこは、いちよう切りにする。下の部分はかたいので、小さめに切る。
- ②干わかめは、水につけて戻しきざむ。
- ③豆腐は、1cm角に切り、軽く水気をきっておく。
- ④だし汁を煮立て、たけのこ・わかめを加え煮る。
- ⑤④が煮えたら、しょうゆで味をつけ、豆腐を加え煮る。



【昆布とかつおのだしのとり方】(3カップ分)

- ①鍋に水とだし昆布1枚を入れ、中火にかける。
 - ②沸騰する直前にだし昆布を取り出す。
 - ③だしかつおをひとつかみ入れる。1分ほど煮立てたら火を消す。
- だしかつおが沈んだら濾す。
※だしかつおはお茶用パックに入れると、お手軽で便利です。



家庭ではたけのこの先の部分がやわらかいので、おすましにしてよく食べられます。この若竹汁は、わかめと豆腐を合わせて、ボリュームたっぷりに仕上げています。

のっぺい汁



【材料】(幼児4人分)

鶏肉	120g
油あげ	1/2枚(30g)
里芋	3個(100g)
大根	1/8本(120g)
にんじん	1/3本(60g)
生しいたけ	2枚(30g)
ねぎ	15g
だし汁	3カップ
薄口しょうゆ	大さじ1.5
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は、こまかく切る。
- ②油あげは、湯を通して油抜きし、たんだくに切る。
- ③里芋は、皮をむき、2cm厚さに切る。塩をふってもんだ後、水で洗い、ぬめりをとる。
- ④大根・にんじんは、いちよう切りにする。
- ⑤しいたけは、石づきをとり、せん切りにする。
- ⑥ねぎは、小口切りにする。
- ⑦だし汁を煮立て、鶏肉・大根・にんじんを加えて煮る。途中で油あげ・里芋を加える。材料が煮えたら、しいたけを加え、しょうゆで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にねぎを加え煮る。

のっぺい汁は、とろみのあるすまし仕立ての汁です。全国に広がる郷土料理で、呼び名も食材も地域によりさまざまです。



肉じゃが

【材料】(幼児4人分) 【作り方】

- | | | |
|--------|------------|--|
| 牛肉 | 160g | ①牛肉は、1～2cm幅に切る。 |
| じゃが芋 | 中2個(340g) | ②じゃが芋は、2～3cm角に切る。 |
| 玉ねぎ | 3/4個(160g) | ③玉ねぎは、薄切りにする。にんじんは、いちよう切りにする。 |
| にんじん | 1/2本(80g) | ④三度豆は、塩を加えた熱湯でゆでて、1cm長さに切る。 |
| 三度豆 | 10本(40g) | ⑤油を熱し、牛肉・玉ねぎ・にんじんを炒め、じゃが芋・材料の6分目くらいの水・調味料Aを加え煮る。 |
| 炒め油 | | ⑥最後に三度豆を加える。 |
| 調味料A | | |
| さとう | 大さじ1.5 | |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2 | |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2 | |



作り方⑤の煮ている時に、アク取りをすることで、仕上がりの味が変わります。牛肉のうま味をいかにするために、あえてだし汁は使いません。



甘めの味付けで、じゃが芋のほくほく感がおいしい料理です。



切干大根の炒煮

【材料】(幼児4人分) 【作り方】

- | | | |
|--------|-----------|---|
| 鶏肉 | 80g | ①鶏肉は、こまかく切る。 |
| 油あげ | 1枚(60g) | ②油あげは、熱湯を通して油抜きし、たんざくに切る。 |
| 切干大根 | 50g | ③切干大根は、水につけて戻しておく。 |
| にんじん | 1/2本(80g) | ④にんじんは、せん切りにする。 |
| 炒め油 | | ⑤油を熱し、鶏肉・にんじん・切干大根の順に炒め、油あげとだし汁を材料の6分目くらいまで加え煮る。調味料Aで味をつけ、煮含める。 |
| だし汁 | | |
| 調味料A | | |
| さとう | 大さじ1.5 | |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1.5 | |



切干大根は、生大根の辛みが消え、甘みが強く感じられます。鶏肉のほか、豚肉や大豆などを加えても、目先が変わり楽しめます。



切干大根は水で戻した後、手でぎゅっとしぼって、しっかりと水気をきると、味がよくしみ込みます。



菜っぱの炊いたん

【材料】(幼児4人分)

小松菜 1/2束 (160g)

厚あげ 1個 (60g)

炒め油

調味料A

さとう 小さじ2

薄口しょうゆ 大さじ1

だし汁 少量

【作り方】

①小松菜は、2~3cmに切る。

②厚あげは、熱湯を通して油抜きし、厚みを半分に切ってから薄く切る。

③油を熱し、小松菜を軸→葉先の順に炒め、調味料Aと厚あげを加え、煮汁がなくなるまで煮る。



だし汁は少なめで、菜っぱからの水分で炊き上げるようにすると、菜っぱの持っている味が引き出せます。



旬の時期のとりたての菜っぱと厚あげで作るシンプルなおばんざいです。家族が好む菜っぱを使って作るとういす。夏場には、大根をはじめとするまびき菜が出回るので、また違った味を楽しめます。

きんぴらごぼう



【材料】(幼児4人分)

ごぼう 2/3本 (120g)

にんじん 1/4本 (40g)

糸こんにゃく 100g

炒め油

調味料A

さとう 大さじ1

濃口しょうゆ 大さじ1

【作り方】

①ごぼうは、ささがきまたは4cm長さの細切りにする。酢水につけておく。

②にんじんは、せん切りにする。

③糸こんにゃくは、2~3cm長さに切り、ゆでる。

④油を熱し、ごぼう・にんじん・糸こんにゃくを炒める。火が通れば、調味料Aを加え、汁気がなくなるまで炒る。



ごぼうは、秋冬が旬で風味豊かな野菜です。初夏に出回る「新ごぼう」は、やわらかく香りも良いので、秋冬とはひと味ちがったきんぴらごぼうに仕上がります。多めに作って、ごはんに混ぜれば、「きんぴらごはん」として楽しめます。



うの花炒煮

【材料】(幼児10人分)

おから	140g
豚肉	60g
油あげ	1/2枚(30g)
ごぼう	1/4本(50g)
にんじん	1/4本(50g)
干しいたけ	1枚(2g)
ねぎ	小1束(40g)
炒め油	

調味料A

さとう	大さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ1.5
だし汁	1カップ

【作り方】

- ①豚肉は、1cmに切る。
- ②油あげは、熱湯を通して油抜きし、たんざくに切る。
- ③ごぼうは、ささがきにし、酢水につけておく。
- ④にんじんは、せん切りにする。干しいたけは、ぬるま湯で戻し、せん切りにする。
- ⑤ねぎは、小口切りにする。
- ⑥油を熱し、豚肉・ごぼう・にんじん・干しいたけをよく炒める。油あげとおからを加え炒る。
- ⑦調味料Aを加え、火を通し、最後にねぎを加える。



おからは、豆腐を作るときにでる豆乳のしぼりかすです。しぼりかすといっても、食物繊維が豊富で栄養満点の食材です。京都では、おからは月末に食べる風習があります。来月も同様に相変わりがありませんように、「ご縁が切れませんように」と「きらず」(＝おから)を食べます。またおからは炒るので、その語呂合わせで「入る」「お金が入る」の願いからという意味もあります。



筑前煮

【材料】(幼児4人分)

鶏肉	120g
にんじん	1/2本(80g)
ごぼう	1/2本(80g)
れんこん	3cm幅(60g)
こんにゃく	1/4枚(60g)
三度豆	10本(40g)

炒め油

だし汁

調味料A

さとう	大さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ2/3
濃口しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は、こまかく切る。
- ②にんじんは、1cm厚さのいちよう切りにする。ごぼうは、ななめ薄切りにし、れんこんは、1cm厚さのいちよう切りにし、酢水につける。
- ③こんにゃくは、ゆでて1cm幅のたんざくに切る。
- ④三度豆は、塩を加えた熱湯でゆでて、1cm長さに切る。
- ⑤油を熱し、鶏肉・にんじん・ごぼう・れんこん・こんにゃくを炒め、ひたひた程度のだし汁を加え煮る。途中で調味料Aを加え煮る。
- ⑥最後に三度豆を加える。



フライパンで作れば、油を使わず鶏肉から出るあぶらで炒められます。炒め油にごま油を使うと、風味も良くなり、調味料は少なめですみます。

多い目に作っておくと、翌日も味がしみて、おいしく食べられます。お弁当のおかにも最適です。

高野豆腐とキノコの卵とじ

【材料】(幼児4人分)

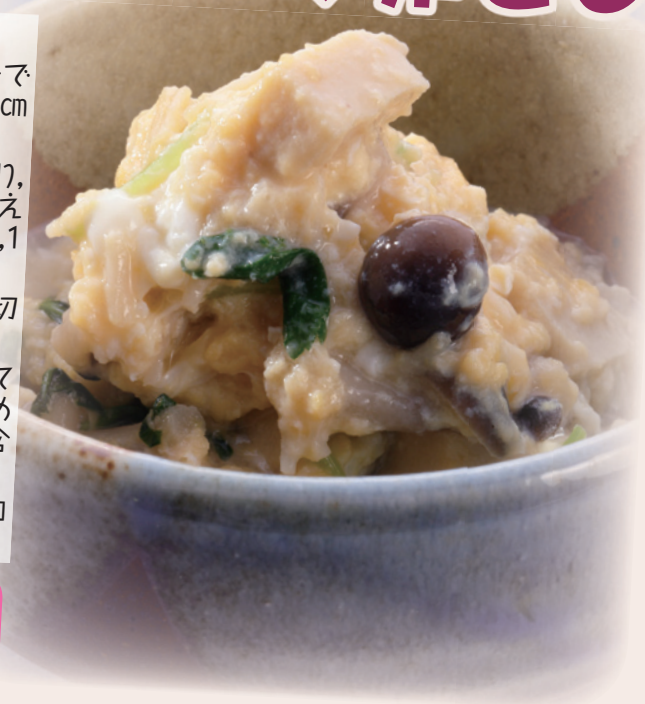
高野豆腐	1個
しめじ	1/2株 (50g)
えのき	1/5株 (20g)
みつば	3本 (10g)
卵	2個

調味料A

さとう	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
だし汁	1と3/4カップ

【作り方】

- ①高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、水気を絞った後、1cm角に切る。
- ②しめじは、いしづきを取り、半分に切ってほぐす。えのきは、いしづきを取り、1cm長さに切る。
- ③みつばは、2cm長さに切る。
- ④鍋に調味料Aを入れて火にかけ、高野豆腐・しめじ・えのきを加えて煮含める。
- ⑤味が含めば三つ葉を加え、溶き卵を加え混ぜる。



高野豆腐は、煮崩れないように、すでに味の仕上がった煮汁に入れます。

里芋のみそ煮



【材料】(幼児4人分)

里芋	6個 (240g)
大根	1/5本 (200g)
にんじん	1/2本 (80g)
三度豆	5本 (20g)
ロールイカ	40g
だし汁	適量

調味料A

みりん	大さじ2/3
みそ	大さじ2

【作り方】

- ①里芋は、皮をむき、2cm厚さに切る。塩をふってmondした後、水で洗い、ぬめりをとる。
- ②大根とにんじんは、いちょう切りにする。
- ③ロールイカは、細く切る。
- ④三度豆は、塩を加えた熱湯でゆでて、2cm長さに切る。
- ⑤鍋に三度豆以外の材料を入れ、ひたひたになる程度のだし汁を加えて煮る。火が通れば、調味料Aを加えて煮る。最後に三度豆を加える。



根菜類のうま味と甘めのみそ味がいしく、寒い時期に食べたい、ほっとする1品です。



生ぶしとふきの炊いたん

【材料】(幼児4人分)

生ぶし 2切れ (200g)

ふき 1本 (100g)

しょうが 2g

だし汁

調味料A

みりん 大さじ1

薄口しょうゆ 小さじ2

濃口しょうゆ 小さじ2

【作り方】

①生ぶしは、食べやすい大きさに切る。

②ふきは、皮をむき、4cm長さに切り、ゆでる。

③しょうがは、おろして、汁をしぼっておく。

④だし汁に調味料A・しょうが汁を加えて煮立て、生ぶしを加えて、落とし蓋をして煮る。

⑤ふきを加え、煮汁になじませたら、火を止める。



落とし蓋とは…
鍋の直径よりも小さい蓋を直接材料の上にのせて加熱する方法です。クッキングシートやアルミホイルに穴をあけることで代用もできます。沸騰した煮汁が蓋にあたり落ちることで、少ない煮汁でも十分に味を含ませることができます。生ぶしは、味がしみ込みにくく、身がくずれやすいので、落とし蓋をすると、上手に炊き上げられます。

生ぶしは、春～初夏の味です。かつおを背と腹に分け、蒸しあげた保存食です。腹の方にあぶらが多く、好みがかかります。ふきと一緒に炊いて、春に食べたい1品です。

ずいきの炊いたん



【材料】(幼児4人分)

ずいき 200g

さつま揚げ 4枚 (60g)

調味料A

みりん 大さじ1/2

薄口しょうゆ 大さじ1

だし汁 1カップ

【作り方】

①ずいきは、皮をむいてから、4cm長さに切る。熱湯に酢と塩を少々入れ、ゆでる。水気を軽くしぼっておく。

②さつま揚げは、細く切る。

③鍋に調味料Aを入れ火にかける。煮立てば、ずいき・さつま揚げを加え、煮含める。



ずいきの皮をむく時は、手に酢をつけると、アクで汚れません。酢と塩を入れた熱湯で、ずいきをゆでると、きれいなピンク色に仕上がります。

ずいきは、「お産の後に食べると母乳がよく出るから」と言って、昔は産婦さんに食べるようにすすめられた食品です。里芋の茎なので、根に近い部分は、ほんのり里芋の味がしておいしいものです。



冬瓜とミンチのくず引き

【材料】(幼児4人分)

冬瓜 200g

調味料A

みりん 小さじ2

薄口しょうゆ 小さじ2

だし汁 1.5カップ

材料B

とりミンチ 60g

薄口しょうゆ 小さじ1/2

しょうが汁 小さじ1

水溶き片栗粉

片栗粉 大さじ1/2

水 大さじ1/2

【作り方】

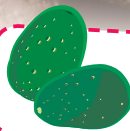
①冬瓜は、皮をむいて一口大に切り、水から下ゆでする。

②ゆで汁を捨て、調味料Aで煮含める。

③材料Bを加えて、ミンチに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



冬瓜は、皮を厚めにむいて透明感を出す方法と、薄めにむいて緑色を楽しむ方法があります。



「体を冷やす」と言われ、夏に食べる冬瓜。味は淡白なので、ミンチ等でコクを加えます。

なすとにしんの炊いたん

【材料】(幼児4人分)

ソフトにしん 1枚(80g)

なす 2個(240g)

調味料A

さとう 大さじ1

みりん 小さじ2

濃口しょうゆ 大さじ1

オクラ 4本(40g)

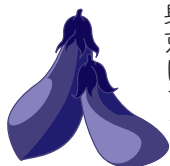
【作り方】

①ソフトにしんは、一口大に切り、にしんがつかう程度の水と調味料Aを加え、煮汁が半分になるまで煮る。

②なすは、縦半分に切って、包丁で格子に切り目を入れ、さらに横半分に切る。

③鍋に水を少量(1cm程度)と、なすを加えて火にかける。にしんを煮汁ごと加えて、やわらかく煮る。

④オクラは、塩をふって手のひらでこすり合わせ、熱湯でさっとゆでる。半分に切ってそえる。



身欠きにしんとなすは相性が良く、京都で好まれるおかずです。身欠きにしんは、戻すのに手間がかかりますが、ソフトにしんを使うと簡単です。にしんの旬は秋。なすと共に秋の気配を味わう1品です。



腹の骨が気になる場合は、作り方①の水を多めにし、じっくり煮ます。



かぼちゃの炒煮

【材料】(幼児4人分)

かぼちゃ 1/4個
(360g)

炒め油

だし汁

薄口しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは、皮をと
ころどころにむき、2
~3cm角に切る。
- ②油を熱し、かぼちゃ
を炒め、材料の6分
目くらいのだし汁と
しょうゆを加え、蓋
をして煮る。



煮ている時に、かぼちゃから水がで
るので、だし汁は少なめにします。
かぼちゃは、甘みがあるので、砂糖を
入れなくてもおいしく仕上がります。

なすのごまみそ和え



【材料】(幼児4人分)

なす 中3本(360g)

調味料A

さとう 大さじ2

みりん 少々

みそ 大さじ1.5

だし汁 大さじ1

ごま 少々

【作り方】

- ①なすは、薄く切り、熱湯に
塩少々を入れて、さっと
ゆでる。ざるにあげて冷
まし、水気をしほってあ
く。
- ②調味料Aは、よく混ぜ合
わせておく。
- ③なすを②で和え、最後に
ごまをふる。



なすの水気をしっかりとしほり、食べる直前
に調味料で和えましょう。



みその風味がするちょっと変わった和え
ものですが、白いごはんによく合います。



青うりのごま酢和え

【材料】(幼児4人分)

青うり 1/2本(200g)

白ごま 小さじ2

調味料A

さとう 少々

酢 大さじ1

薄口しょうゆ 小さじ1

【作り方】

①青うりは、縦半分に切り、種をとる。薄く切り、さっとゆでる。ざるにあげて冷まし、水気をしほっておく。

②ごまは、炒ってからすり、調味料Aを加えてのばす。

③②で青うりを和える。



青うりは、ゆですに塩もみしても良いです。

青うりは、しゃきとした歯触りが楽しめる夏野菜です。くせのない野菜なので、どのような味付けにも合います。

ブロッコリーのおかか和え

【材料】(幼児4人分)

ブロッコリー

2/3株(200g)

にんじん 1/5本(30g)

濃口しょうゆ 小さじ2

かつおぶし

1パック(3g)

【作り方】

①ブロッコリーは、小房に分け、熱湯に塩を加えゆでる。

②にんじんは、せん切りにしゆでる。

③ブロッコリー・にんじんはしょうゆで味をつけ、かつおぶしで和える。



ブロッコリーの軸も、スライスすれば同じように使えます。



ブロッコリーは、秋から春にかけて、国産のものが出回ります。彩りが良いので、とても重宝する1品です。



鯛とかぶらの西京煮

【材料】(幼児4人分)

鯛	160g
聖護院かぶら	1/8個(150g)
水菜	1/8束(30g)
金時にんじん	1/8本(40g)
ゆず	1/8個
調味料A	
薄口しょうゆ	小さじ1
だし汁	2.5カップ
白みそ	80g

【作り方】

- ①聖護院かぶらは、皮をむき、4cm角に切り、塩ゆでする。
- ②金時にんじんは、5mm厚さの輪切りにし、塩ゆでする。
- ③鯛は、ひと口大に切り、グリルで焼き、皮に焼き目をつける。
- ④水菜は、1cm長さに切る。
- ⑤ゆずは、皮の部分をこそげ、細かくきざむ。
- ⑥鍋に調味料Aを入れ、かぶら・にんじんを加え煮て、さらに鯛を加え煮含める。
- ⑦聖護院かぶらが煮汁色になれば、白みそを溶きいれ、さらに煮る。水菜を加え、軽くひと煮立ちすれば、柚子を加え仕上げる。



魚は鯛の他、生タラなどの白身魚が合います。魚の皮に焼き目をつけることで、生臭さが消えます。



紅白の彩りがおめでたい1品です。えび芋と餅が入ると、京ならではの雑煮になります。



うざく

【材料】(幼児4人分)

きゅうり	2本(200g)
うなぎの蒲焼	1/2尾
調味料A	
さとう	大さじ3
酢	大さじ1.5
だし汁	1/2カップ

【作り方】

- ①きゅうりは、薄めの輪切りにし、塩少々をふりかけておく。しんなりしたら、水気をしぼる。
- ②うなぎの蒲焼は、細く切る。
- ③鍋に調味料Aを入れ、さとうが溶けるまであたためる。
- ④③が冷めたら、きゅうり・うなぎを入れて和える。



きゅうりの水気をしっかりとしぼり、水っぽくならないように注意しましょう。



7月の土用の丑の日は、「うなぎ」を食べます。うざくは、少量のうなぎをいかしながら、あっさり食べられます。みょうが・新生姜のせん切りを加えると、大人向きの味つけになり、また違った味を楽しめます。

【ハレの日とケの日】 ハレは、年中行事などの非日常をさし、ケは、普段の日常をさしており、この区別は、日本特有の文化と言えます。ハレの日の料理には、おせちや祭りの料理をはじめ、子どもの日、クリスマス、お誕生日会などの行事食もそれにあたります。ケの日には、安価で手に入りやすい食材を使ったおなじみのおばんざいが役立ちます。

ケの日の食事



あらめの炊いたん

【材料】(幼児4人分)

あらめ(素干し) 20g

油あげ 1/2枚(30g)

炒め油

だし汁 適量

調味料A

さとう 大さじ1

濃口しょうゆ 大さじ1

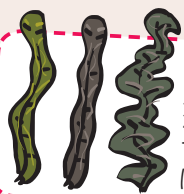
【作り方】

①あらめは、水につけて戻し、よく洗う。2cm長さに切り、水気をきっておく。

②油あげは、熱湯で油抜きし、細く切る。

③油を熱し、あらめをよく炒める。

④③にひたひたになる程度のだし汁と調味料Aを加え煮る。途中で油あげを加え、煮汁が少なくなるまで煮る。



あらめを食べる習慣は、末広がりの八の日に芽が出るように、病人が出ないようにというおまじないを込めてです。つけ汁は厄払いとして間口にまきます。

夫婦炊き

【材料】(幼児4人分)

焼き豆腐 1丁

油あげ 1/2枚(30g)

花かつお 5g

だし汁 2カップ

さとう 大さじ2

薄口しょうゆ 大さじ2

【作り方】

①焼き豆腐は、ひと口大に切る。

②油あげは、湯を通して油抜きし、やや大ぶりに切る。

③鍋に焼き豆腐・油あげを並べ、だし汁をはり、さとうを加え煮る。少し煮てから、しょうゆを加え、落とし蓋をして煮含める。焼き豆腐がふくらめば、火を切って味を含ませる。

④再び火にかけ、沸騰すれば花かつおを加え、ひと煮立ちする。

京都では古くから「おかずに困ったら夫婦炊き」と言われるくらい、なじみのある煮物です。油あげの油っぽさと、焼き豆腐の焦げた感じといった、それぞれの個性をうまく打ち消し補い合うことで、飽きのこない味、食感の組合せになっています。それが絶妙であり、夫婦と重ね合わせ、名前の由来になったようです。



油あげは、調味料をよく吸うので、さとうで煮含めてから、しょうゆを加えることで、甘辛くおいしく仕上げられます。





子どもも大人も大好き！

とりの和風ハンバーグ

【材料】(幼児4人分)

とりミンチ	200g
もめん豆腐	80g
玉ねぎ 1/2個 (100g)	
卵	1/2個
塩	少々
油	

調味料A

酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

【作り方】

- ①もめん豆腐は、手でしぼって、水気をとる。
- ②玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ボウルに、とりミンチ・卵・豆腐・玉ねぎ・塩を合わせ、よく練りこんだ後、小判型にする。
- ④油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤小鍋に調味料Aを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。ハンバーグの上にかける。



ハンバーグは子どもの大好物の定番です。豆腐を加えることで、生活習慣病が気になる大人にとっても、安心して食べられるおかずになります。

魚と芋の焼きコロック

【材料】(幼児4人分)

鰯	160g
濃口しょうゆ	小さじ2
里芋	2個 (60g)
片栗粉	小さじ1
卵	1/3個
パン粉	15g
油	

調味料A

みりん	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2

グラッセ

にんじん 1/2本 (80g)	
バター	8g
さとう	小さじ1

【作り方】

●コロック

- ①鰯は、3cm角に切り、濃口しょうゆをまぶし、グリルで焼く。
- ②里芋は、皮をむき、4つに切り、塩ゆでする。
- ③ボウルに鰯・里芋・溶き卵・片栗粉・調味料Aを加え、つぶすようによく混ぜ合わせる。小判型にし、パン粉をつける。
- ④フライパンに油を熱し、③を入れ、両面がこんがりときつね色になるまで焼く。

●グラッセ

- ①にんじんは、皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ②鍋ににんじんとひたひた程度の水を加え煮る。
- ③にんじんがやわらかくなれば、バター・さとうを加え煮る。



里芋のもちっとした食感が良く、魚嫌いの子どものみもおいしく食べられます。油で揚げないので、ヘルシーです。

子ども達が、楽しくお手伝いできそうなメニューをご紹介します。

食材に触れたり、見たりするところから、興味を持って食べようとする気持ちがやしなわれたら、これからの食生活はもっと楽しいものになります。

お手伝いメニュー



豆ごはん

【材料】(幼児6人分)

米 2合(280g)

えんどう豆(サヤつき) 140g

だし昆布 10cm角1枚

塩 小さじ1弱

【作り方】

①えんどう豆をさやから出す。

②米に水と塩、だし昆布、えんどう豆を加えて炊く。



豆のさやむきは、子ども達が楽しくお手伝いできます。豆が苦手な子でも、頑張ってお手伝いしたものなら食べてみようとするかもしれません。えんどう豆は、4～5月と旬が短いですが、冷凍しておけば、煮物の彩りとして上からちらすなど、とても便利です。

【冷凍方法】さやから出して、さっと塩ゆでする。→チャック式の袋やふたつきの容器に入れ、冷凍する。



さつま芋のオレンジ煮

【材料】(幼児4人分)

さつま芋 中1本(280g)

100%オレンジジュース 80ml

さとう 大さじ1.5

【作り方】

①さつま芋は、2～3cm角に切る。

②鍋にさつま芋・オレンジジュース・さとうを加える。ひたひたになる程度に水を足す。

③②を火にかけ、汁気がなくなるまで煮る。



子ども達が掘った芋は、焼き芋・スイートポテトなどにするのが定番ですが、目先が変わったこの料理は、オレンジの酸味とさつま芋の甘味が絶妙です。