



ほっこりクッキング

2016・9・15

お芋ご飯とお月見だんご

今年の「中秋の名月」は 9 月 15 日です。そう、ちょうど今夜ですね。

お月見におだんごをお供えするのは「芋名月」= 今日ほのさつまいもをつかったお芋ご飯とそれによく合うちぎり野菜のお味噌汁、そして、デザートにはお月見団子をいただきましょう。

お豆腐を使ったおだんごは、時間が経っても固くならず、おいしいですよ。



さつまいもごはん

材料と作り方(4人分)

- * お米 2 合 (ほんの一握りもち米混ぜるとおいしくなります)
- * さつまいも 200g
- * だし昆布 (5 センチくらい)・塩ひとつまみ・料理酒大匙1

洗ったお米に普通の水加減をし、塩と料理酒を入れ、1、5 センチくらいの角切りにしたサツマイモを生のまま混ぜて上にだし昆布を乗せて炊き上げるだけ。

炊きあがって混ぜる前に昆布は取り除いてね。

ちぎり野菜のお味噌汁

材料と作り方

* 野菜ならなんでも。根菜類(大根・ニンジンなど)はスライスしてからちぎります。白菜は一枚一枚洗ってからね。ねぎはちぎるとお目目いたくなるからお母さん切ってね。

根菜類は水から煮て、葉物は沸騰してから入れましょう。白菜の場合は白い部分は水から、葉っぱは後で。

沸騰したら油抜きしたお揚げ、または豚バラなどを入れてコクを出しましょう

だしは入れなくてもおいしいけど、今日は袋入りのだしを使いました。根菜類と一緒に入れて煮だします。

- * みんな煮えたらお味噌を入れましょう。

おだんごの材料(小さいの 30 個分)

- ☆白玉粉 = 80 g
- ☆絹ごし豆腐 = 100 g

おだんごにかけるものの材料 (お好みで)

- ☆きなこ = 砂糖とちよっぴりの塩を混ぜて
- ☆あんこ = こしあんがいいかな・・・
- ☆みたらし風たれ = 水 100cc・しょうゆ 30cc・さとう大さじ 4・片栗粉大さじ 1 = を小鍋で煮て、とろりとしたたれを作る。

作り方

- ① ボウルに白玉粉と豆腐を入れてこねる。
- ② しっとりまとまったら丸めてお団子の形にする。
- ③ ふっとうしたお湯に入れて、浮いてきてから約 2 分ゆでて取り出す。
- ④ 冷水に入れて粗熱を取り、水気を切ったら出来上がり。
- ⑤ きなこ・あんこ・みたらしのたれなど好きなものをかけて召し上がれ。

