

かもどんぶり



●材料・分量 4~5人分

米	2合
鴨ミンチ	200g
ごぼう	半本
にんじん	半本
白ネギ	1本
たまねぎ	1個
卵	3個
井のたれ(市販のもので可)	500cc
粉山椒	少々
砂糖	大さじ1と1/2

●作り方

- 鴨ミンチは、塩・コショウ・粉山椒をふり、卵黄(ミンチ500gに対して1個程度)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ごぼうは笹がき、にんじんは細切り、たまねぎは薄切り、白ネギは細切りにしておく。
- 井のたれを作る。(500cc)
- ③のたれを沸騰させ、砂糖大さじ半分を入れ、①の肉を1コ10~15gくらいの団子にしてたれの中に入れ、よく火を通す。
- ②のごぼうとにんじんはフライパンで炒め、④の汁50ccくらいと砂糖大さじ1/2で味付けをする。
- ⑤の野菜と④の団子3コを、白飯の上に盛りつける。
- ③の残り汁をフライパンに入れ、②のたまねぎと白ネギを入れ、沸騰したら卵2個分をよくといて全体に流し入れる。
- ⑥の上に⑦をかける。

有機野菜のにぎり風



●材料・分量 5人分

有機無農薬米(あきたこまち)	1合
酢飯用の合わせ酢 (酢・砂糖・塩・出し昆布)	
地鶏のきも	2羽分
ほうれん草	2株
黄身酢 (卵の黄身・水・砂糖・塩・酢)	
バター	
柚子・しょうが	
マヨネーズ	

●作り方

- 酢飯を作る。
- ほうれん草は湯通しして、冷水に落とし、水気を切る。葉の部分を広げておく。
- 地鶏のきもは、熱湯でアクぬきをして、出し汁・酒・みりん・砂糖・醤油・針しょうがで、きもに火が通るまで煮る。
- 黄身酢は、卵黄、水・砂糖・塩・酢を合わせ、湯煎にかけ火を通し、仕上げにバターを入れる。
- ①と②でにぎり寿司を作り、その上に③の裏ごし、マヨネーズ・黄身酢を別々にトッピングする。
- ⑤に搾り柚子を散らす。

きのこの炊き込みご飯



●材料・分量 4~5人分

合鴨米	750g
かしわ(古鶏)	200g
しめじ	200g
えのき	100g
しいたけ	30g
ひらたけ	30g
ごぼう	100g
調味料	
薄口醤油	80cc
濃口醤油	20cc
酒	30cc
だし昆布	

●作り方

- だし昆布でだし汁を取っておく。
- 炊飯器の釜に、といた米とだし汁、調味料を入れておく。
- ごぼうはさががき、かしわ、茸類を適当な大きさに切り、②に加え炊く。