

具雑煮（お椀4人前）

<材料>

鶏モモ肉・・・1枚

人参・・・30g

大根・・・60g

牛蒡・・・60g

小松菜・・・適宜

板付けカマボコ・・・1/3

薄焼き卵・・・1枚

高野豆腐・・・1丁

小餅・・・4個

④出汁の作り方

①水に昆布を入れ、沸騰する直前に昆布を上げる。

②火を止めて、かつお節を入れて、もう一度火を入れる。

③沸騰したら火を止め、かつお節が沈んでしまうまで待つ。沈んでしまったら濾す。

④出汁（800cc）

水・・・850cc

（4カップと50cc）

昆布・・・10g

かつお節（削り）・・・30g

薄口醤油・・・30cc

塩・・・少々

<作り方>

① 野菜をよく洗い、それぞれカットして準備しておく。

人参・大根は大きめの短冊切り、牛蒡はさがきしておく。小松菜は葉と軸に分けて切る。板付けカマボコは適宜スライス。高野豆腐は一度戻し、半分のカットしそぎ切り。小餅は柔らかくしておく。

② 野菜を下ゆでしておく。

③ 出汁を作る。④

④ 鶏肉の下準備をしておく。

鶏モモ肉を1口サイズにカットして、お湯で茹で、表面が白くなるまでくぐらせ、流水で冷ましておく。

⑤ 出汁の中に鶏肉を入れ、鶏の出汁をとる。（灰汁が出るので灰汁取りする）

⑥ 次に下ゆでした野菜を入れ、野菜のうまみ・風味を出す。

⑦ 薄口醤油30cc、塩で味を整える。

⑧ 残りの具材を入れ、盛り付けし完成。

ハトシ（4カット分）

<材料>

食パン（8mmスライス）・・・2枚
すり身（白すり身味なし）・・・30g
海老すり身・・・60g
玉ねぎ・・・60g
マヨネーズ・・・10g
塩・胡椒・・・少々

<作り方>

- ① 中身の準備をする
白すり身、海老すり身、みじん切りにした玉ねぎ、マヨネーズを混ぜて
塩、胡椒で味を整える。
- ② 食パンを1枚敷き、混ぜた具材をまんべんなく伸ばし、もう1枚の食パンで挟む。
- ③ 電子レンジで600wで2分半温める。ラップはしない。
（ここで中の具材をある程度熱を入れて固める）
- ④ 冷まして水気を取る。
- ⑤ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 揚がったら4等分にカット。