



# 五目おこわ ほうとう汁 イカの酢漬け 大学芋



## おこわ(5人分:5合)

もち米	5 合	
<b>A</b>	醤油	大さじ2
	酒	大さじ2
	塩	小さじ2
	水	カップ1
ごぼう	60 g	
人参	60 g	
油揚げ	2 枚	
ひじき(乾物)	10 g	
干し椎茸	5 枚	
くるみ	20 g	
<b>B</b>	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ4
	塩	小さじ1
	だし汁	カップ1

## ~作り方~

- ① もち米は洗って一晩水に浸しておく。  
もち米をざるにあげて水を切る。
- ② 調味料**A**は煮立ててさましておく。
- ③ ごぼうは、さがきにして水に入れ、アクを抜く。  
人参は、千切りにする。  
油揚げは、湯通しをしてタテ半分に切り横に細く切る。  
ひじきは、ゆでて水洗いし水を切る。  
干し椎茸は、水でもどして千切りにする。  
くるみは、細かくきざむ。
- ④ ③の具を**B**の調味料で煮る。
- ⑤ 蒸気の上がった蒸し器に固く絞ったぬれ布巾を敷き、米を入れ強火で蒸す。
- ⑥ 大きいボールに②の調味料液に米と煮た具を入れ、良く混ぜ合わせる。さらに10分くらい蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら底の広い器に移して軽く混ぜ合わせる。



## ほうとう汁(5人分)

大根	250 g
ごぼう	100 g
人参	90 g
里芋	200 g
油揚げ	1 枚
かぼちゃ	250 g
長ネギ	60 g
味噌	100 g
ゴマ油	小さじ1
水	カップ5

かぼちゃを入れた野菜たっぷりのほうとう汁です。  
野菜、油揚げはそれぞれ食べやすい大きさに切ります。

- ✿野菜のうまみを出すために、少し長めに煮ます。
- ✿味噌、長ネギは後から入れると良いです。



## イカの酢漬け(5人分)

イカ(15cm位)	5 杯
キャベツの葉	5 枚
きゅうり	1 本
人参	70 g
塩	少々
エコープ	
ほめられ酢	100 cc
酢	少々
つまようじ	5 本

- ① イカは内臓と軟骨を取り除き、皮をむく。  
※酢にくぐらせると皮がむけやすいです。  
皮をむいたら熱湯にくぐらせる。足も使います。
- ② キャベツは5ミリ巾の千切り、きゅうりは丸切りまたは千切り、人参は細い千切りにする。
- ③ ②にイカの足を加え、塩もみをしておく。
- ④ 熱湯にくぐらせたイカの中に、野菜を良く絞り詰める。  
✿きつく詰めるとイカが切れるので注意



- ⑥ イカをつまようじで止める。  
袋または容器にイカを入れ、ほめられ酢を入れて漬ける。

## 大学芋(5人分)

さつまいも	500 g
揚げ油	適量

### たれ

砂糖	160 g
水	20 cc
酢	小さじ1
水飴	適量
炒りゴマ	5 g

- ① さつまいもは乱切りにして油で揚げる。

- ②たれを作る

砂糖、水、酢を火にかけて弱火または中火で熱する。  
とろりとしたら揚げたさつまいもをからめ炒りゴマをかける。

- ✿最後に水飴をスプーン一杯くらいかけると芋につやが出ます

