手羽元と根菜の塩麹スープ

とっておきレシピ

素材を活かした料理
季節の野菜を使った
料理を紹介します

■材料（約４～５人分）

鶏手羽元 ・・・・・・・・・ ４～５本
玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・ ２個
じゃが芋 ・・・・・・・・・・・ ２個
人参 ・・・・・・・・・・・・ １/２本
蓮根 ・・・・・・・・・・・・・ １節
米油 ・・・・・・・・ 大さじ１～２
にんにく ・・・・・・・・・・・ １片
塩 ・・・・・・・・・・・・・・ 少々
塩麹 ・・・・・・・・ 大さじ２～３
水 ・・・・・・・・・・・・ 1000 ㎖
黒コショウ ・・・・・・・・・・ 少々

■作り方

① 鶏手羽元はフォークでつついて軽く穴をあけ、塩麹（分量外大さじ２）をまぶし２時間～１晩置く。
② 玉ねぎは皮をむいてくし型に切り、じゃが芋も皮をむき、少し大きめのさいの目に切る。
③ 人参は縦半分に切って、大きめのいちょう切りにする。蓮根は皮をむいて半分にして大きめのいちょう切りにし、酢水に浸す。
④ お鍋に米油を熱し、みじん切りにしたにんにくを焦げないように炒め、①をこんがり焼く。
⑤ 一度お皿などに取り出して余分な油をふき取り、②と③の野菜を炒め、塩を少々振る。
⑥ 水を入れて、取り出した鶏手羽元と塩麹を入れ、蓋をして材料が柔らかくなるまで中火で煮込む。
※焦げやすいので、時々鍋底をかき混ぜてください。
⑦ 味を見て、足りない様なら塩をする。仕上げに黒コショウを加える。

さつま芋のスパイスサモサ

■材料（16～20個分）

さつま芋 ・・・・・・・・・ 1～2本
玉ねぎ ・・・・・・・・・・・ 1/2個
にんにく ・・・・・・・・・・ 1片
塩 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
ターメリック ・・・・ 小さじ1/4
クミン ・・・・・・・・ 小さじ1/4
カレー粉 ・・・・・・・ 小さじ1/4
餃子の皮 ・・・・・・ 1袋（20枚）
米油 ・・・・・・・・・・・・・ 適量

【スパイスナッツソルト】
ミックススパイス※ ・・ 大さじ1
塩 ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
オレガノ ・・・・・・・・・ 小さじ1
ナッツ ・・・・・・・・・・・ 15ｇ
（好みのナッツを炒って刻む）

※ミックススパイスの内容
コリアンダーパウダー・・・ 大さじ2
クミンパウダー ・・・・・ 大さじ1
カルダモンパウダー・・・ 大さじ1
ガーリックパウダー・・・ 小さじ2
ジンジャーパウダー・・・ 小さじ1
コショウ ・・・・・・・・・ 小さじ1

【はちみつマスタードソース】
はちみつ ・・・・・・・・・ 大さじ1
醤油麹 ・・・・・・・・・・ 大さじ1
マスタード ・・・・・・・・ 小さじ1

■作り方

① さつま芋は皮付きのまま輪切りにして、せいろか蒸し器で蒸して、皮をむいて、柔らかく熱いうちにつぶす。
② 玉ねぎとにんにくは皮をむいて、みじん切りにする。
③ フライパンに米油、②の玉ねぎとにんにく、塩、ターメリック、クミン、カレー粉を入れてよく炒める。
④ 粗熱がとれたら①と③をボールで混ぜる。
⑤ 餃子の皮の真ん中に④をスプーンでのせ、まわりに水をつけて三角に包む。
⑥ 米油を鉄のフライパン又は揚げ鍋で熱し、180℃程度で⑤をカラリと揚げる。

■スパイスナッツソルトの作り方

① ボールにミックススパイスの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
② ①を大さじ1、塩、オレガノ、ナッツをよく混ぜ合わせる。

■はちみつマスタードソースの作り方

① ボールで全ての材料を混ぜ合わせる。醤油麹は手作りでも市販でも。マスタードはオーガニックのぷちぷちマスタードがおすすめです。

茄子と根菜と鶏団子のバルサミコソース

■材料（4人分）

鶏ミンチ ・・・・・・・・・・・・・・・ 200ｇ
片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
牛蒡 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
蓮根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1節
茄子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
ピーマン ・・・・・・・・・・・・・・ 2個
米油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

【バルサミコソース】

メープルシロップ ・・・・・・ 大さじ4
本たまり醤油 ・・・・・・・・ 大さじ2
白だし ・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
水 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
オーガニックバルサミコ酢 ・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
本葛粉 ・・・・・・・・ 大さじ1と1/2

■作り方

① 鶏ミンチに片栗粉と塩を混ぜ合わせ、団子状に丸める。
② 牛蒡は皮をたわしで軽く洗い、乱切りにし酢水につける。
③ 蓮根は皮をむいて半分に切り、乱切りにして酢水につける。
④ 茄子は半分にして乱切り、ピーマンも種を取り、乱切りにする。
⑤ バルサミコソースの材料を鍋に入れてよく混ぜ合わせ、火にかける。とろりとしたら、火を止める。
⑥ 鉄鍋か揚げ鍋に米油を熱し、①と茄子、ピーマン、良く水を切ってペーパータオルでふいた牛蒡と蓮根を揚げ焼きにする。
⑦ ⑤と⑥を和えて、鍋で温めて盛り付ける。

今回のレシピ提供者

塩谷 明代さん　　forest-table ～食にまつわる楽しいこと～ 主宰

栄養士、国際食学協会 美容食学士、知多半島料理研究家。
知多半島在住。知多の食材や、無農薬野菜、有機野菜を使ったお料理教室、発酵食作りをはじめとし、各種ご希望に合わせた食のワークショップ、セミナーやイベント、フードスタイリング、ケータリング、レシピ作成などの企画・プロデュースも行っています。
知多の自然農園「結友舎」の自然栽培のお野菜を育てる「家庭菜園部」にて2年間学ぶ。在来種、固定種、F1種のこと、パーマカルチャー、持続可能な農業や、地球に優しい暮らしに共感し、自宅の小さな庭で無農薬ハーブ、自然農法でお米やお野菜を育てたり、アースオーブンでピザを焼いたりしています。
ホームページ　http://forest-table.com/