

れんこんとツナの混ぜごはん (4人分)

米	2カップ
水	2.4カップ
ツナ	小1缶
れんこん	80g
にんじん	1/3本
ごぼう	1/4本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
A みりん	小さじ1
塩	少々
顆粒だし	小さじ1
水	適宜

- ①米は分量の水で、かために炊く。
- ②れんこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。(れんこんは酢水にさらす)
- ③れんこん、ごぼうはゆでてあく抜きをする。
- ④ツナ缶は余分な油を捨てる。
- ⑤鍋を熱し、④をから炒りする。
- ⑥にんじん、れんこん、ごぼうを加え、炒める。
- ⑦水をひたひたまで加え、ひと煮立ちしたらAを加えて煮る。
- ⑧⑦を①に混ぜる。

れんこんは空気に触れると黒ずむため、切ったらすぐ酢水にさらしましょう。ゆでるときも、ゆで湯に酢を加えると白くゆで上がります。

大根と人参のピクルス

大根	1/4本
人参	1/2本
酢	1/2カップ
水	1/2カップ
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
ローリエ	1枚
鷹の爪	適量
ブラックペッパー	5粒

- ①大根、人参は皮をむき、拍子木切りにする。
- ②ローリエは半分に折り、鷹の爪は種を取り除く。(鷹の爪は輪切りになっているものでも)
- ③鍋にAを入れて火にかけて中火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ④①をさっとゆでて、熱いうちに③に入れる。
- ⑤消毒したビンに④を入れて冷蔵庫に入れる。

1日～2日経った頃が食べ頃です。
その他にもきゅうりやパプリカ、ミニトマト(皮を湯むきする)でも。