



## カニカマと切干大根のサラダ

女性部 ニツ井地区



### ポイント

切干大根の硬さはゆで時間で調整してください。

### ■材料 (約4人分)

- カニカマ……………8本
- 切干大根……………32グラム
- レモン……………2切れ (飾り用)
- ブロッコリースプラウト……………少々 (飾り用)
- A { マヨネーズ……………大さじ3
- { レモン汁……………大さじ1と½
- { 塩コショウ……………少々

### ■作り方

- (1)カニカマは縦に3本に裂きます。切干大根は水洗いをして茹でます。
- (2)レモン2切れはいちょう切りにして、残りのレモンは絞ってレモン汁を作ります。
- (3)ボールにAを混ぜて、カニカマと切干大根と和えます。
- (4)器に盛り付け、レモンとブロッコリースプラウトを飾って出来上がりです。

## 揚げ鶏のおろし煮

### ■材料 (3~4人前)

- 鶏もも肉……………2枚
- しょうが汁……………小さじ1
- 下味 { しょうゆ……………大さじ1
- { 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………適量
- エリンギ……………3~4本
- 揚げ油……………適量
- 大根おろし……………½本分 (カップ1杯分)
- 煮汁 { だし汁……………2½カップ
- { しょうゆ……………大さじ4
- { みりん、酒……………各大さじ2
- { 赤唐辛子……………½本

### ■作り方

- (1)もも肉は一口大に切り、下味をつけます。(30分くらい)
- (2)汁気をふいてから、片栗粉をまぶします。エリンギは縦にさきます。
- (3)エリンギを素揚げします。エリンギを取り出し、もも肉はカリっとするくらいしっかり揚げます。
- (4)鍋に煮汁の材料を入れてエリンギと唐揚げをさつと煮ます。
- (5)最後に軽く水気を切った大根おろしを加えて出来上がりです。



### ポイント

エリンギを先に揚げてから、唐揚げを作ってください。

## 編集後記

西日本を中心に大寒波が襲来し、滅多に雪が降らない地域でも積雪となり、奄美大島では観測史上初めて雪が降りました。一方、白神管内は雪で道路も白くならないところもあり、暖冬という言葉がぴったりだなど思っています。雪が少ない少ないと言っているのも、2月や3月にドカンと降って、結局帳尻が合ってしまうのかという不安もありますが、このまま春を迎えることができたらと思います。暖冬といえども、まだまだ厳しい寒さが続くので、健康はもちらんのこと、事故やケガには十分気を付けていきましょう。(渡部)

### 今月の一枚

取材から帰る途中、はまなす画廊近辺から撮影した白神山地です。雪が少ないのもさることながら、2月でこのような晴天もめずらしいなと思いつながり眺めていました。

