

## きのこ丼 (4人分)



### ポイント

・だし汁は水でも代用できます。  
・きのこの佃煮は、ご飯のお供のほか、卵焼き、混ぜご飯、ちらし寿司、あえ物などにも活用できますよ。

### ■材料

※きのこの佃煮  
 A { しいたけ…200g  
 しめじ…200g  
 えのき…200g  
 まいたけ…200g  
 赤唐辛子…1/2本  
 だし汁…130cc  
 しょうゆ…130cc  
 酒…130cc  
 酢…大さじ3  
 砂糖…大さじ2

B { だし汁…2カップ  
 鶏ガラスープ(液体)…大さじ3  
 しょうゆ…大さじ1  
 鶏ひき肉(粗挽き)…200g  
 玉ねぎ…1個  
 三つ葉…1束  
 卵…3個

### ■作り方

- (1)最初にきのこの佃煮を作ります。
- (2)しいたけは薄切り、しめじ・えのき・まいたけを食べやすくほぐします。  
赤唐辛子は種を除いて小口切りにします。
- (3)鍋に(A)の材料を全部入れ、中火にかけ、時々かき混ぜながら30~40分汁気がなくなるまで煮ればきのこの佃煮の出来上がりです。お好みで生姜の小切りを加えて煮てもおいしく仕上がります。
- (4)玉ねぎは薄切り、三つ葉は2~3cm幅に切ります。
- (5)鍋にBを入れ、沸騰してきたら鶏ひき肉(粗挽き)と玉ねぎを加えます。
- (6)玉ねぎがしんなりしたら、先ほど作ったきのこの佃煮の出来上がり量の1/4程度と三つ葉を入れて溶き卵でとじます。
- (7)ごはんを盛った丼ぶりに、フワッとのおせれば『きのこ丼』の完成です。

## 切り干し大根のツナマヨ和え (4~5人分)

### ■材料

切り干し大根…1袋  
 人参…中1本  
 きゅうり…1本  
 ツナ缶…1本  
 A { マヨネーズ…大さじ2  
 ほん酢…大さじ2  
 ごま油…大さじ2  
 塩…少々  
 こしょう…少々

### ■作り方

- (1)切り干し大根は一晩水につけて戻したら、きつく絞って水気を取ります。
- (2)人参・きゅうりは千切りにし、塩水(分量外)に5分入れたらザルに上げ、しっかり水気を切ります。
- (3)ツナ缶は油分を切って用意しておきます。
- (4)ボールにAを混ぜ合わせ、切り干し大根・人参・きゅうり・ツナを入れて和えます。
- (5)最後に白いりごまを振りかければ『切り干し大根のツナマヨ和え』の完成です。

### ポイント

切り干し大根は茹でずに使  
うことで、シャキシャキと  
した歯触りでおいしく頂け  
ます。



## 編集後記

4月の人事異動にて広報担当とな  
り、初めての広報しらかみ作  
り。出来栄は別としかかみ成  
す。改元された第一号の広報し  
和に発行することが出来たこと  
を、発行すること自体は自分  
の中で大きな喜びです。  
原稿の書き方、カメラの使い  
方、まだ戸惑いながらも、広  
報担当として何を求められて  
いるのか、何を求めるべきか  
を模索しながら、毎月  
の広報しらかみを読んでく  
る方の必要不可欠な広報誌  
の存在と、(小沼直久)

「人々が美しく心を寄せ合  
う中で文化が生まれ育つ」  
安倍首相 談

「万葉集」の第五巻梅花の歌  
三十二首の序文  
時に、初春の令月にして、  
気淑く風和らぎ、  
梅は鏡前の粉を披き、  
蘭は珮後の香を薫す。



## 今月の花

## 梅

『万葉集』ゆかりの地  
坂本八幡宮の