

# 大根葉のふりかけ2種

55



## ● 材料

### その1 (おじゃこ)

大根葉	生	400 g
ゆかり(シソのふりかけ)※		35 g
ちりめんじゃこ		25 g
ゴマ		20 g

### その2 (えび)

大根葉	生	400 g
ゆかり(シソのふりかけ)		20 g
あみえび		30 g
ゴマ		20 g

※ゆかりは、梅干しのシソを土用に干したものをフードカッターで細かくして使用

## ● 作り方

- ① 大根葉は芯を取り除いて熱湯にくぐらせ、水にとって固く絞る。
- ② ①を粗みじん切りにして中華鍋にいれ、最初は強火で。  
全体に熱が回ったら中火以下にし、  
時々ぬれ布巾で底を冷やしながら焦がさないように乾燥させる。  
その後フードカッターで細かくする。
- ③ ちりめんじゃこは大きじ2の酒を振ってフライパンで煎る。  
あみえびは酒大きじ1と1/2、しょうゆ大きじ2を加えフライパンで煎る。
- ④ 材料をそれぞれ混ぜ合わせる。

**しっかりと乾燥させるのがポイント。  
電子レンジを使うと時間短縮出来ます。**



黒豆焼酎漬けは、就寝前の一口で、身体があたたまります。

## ● 材料

黒豆	3 合 (540cc)
ホワイトリカー (35度数)	1800 cc
ハチミツ	少々

## ● 作り方

- ① 黒豆は、ホウラクで煎る。
- ② ホワイトリカーに漬ける。  
約3ヶ月で完成。黒豆は、取り出しましょう。

※ホウラクとは、素焼きの土鍋のこと。炮烙。  
無ければフッ素加工の鍋でもよい。

(飲み方)

グラスに黒豆焼酎漬けを少々入れ、ハチミツ、氷を加え、水で割る。



この辺りでも落花生は栽培できます。  
お酒のつまみにおやつに。生落花生が手に入ったらぜひチャレンジ！

## ● 材料 (作りやすい分量)

生落花生	200 g(殻をむいた重量)
味噌	200 g
砂糖	150 g
水、酒、味醂	少々

## ● 作り方

- ① 落花生を殻からとりだし、鍋に水を入れ、柔らかくなるまでゆでる。
- ② フライパンに薄く油をひいて炒る。
- ③ 味噌、砂糖を加えて味を整える。  
水気がなくてからみにくいので、水、酒、味醂で固さを調節する。

**※熱いうちに砂糖をからめると固めにできます。  
砂糖の代わりにハチミツを使ってもおいしい！**



豆腐や里芋、こんにゃくにつけて食べるとおいしいよ！  
いろんなお味噌で試してみてください。

## ● 材料

みそ	100 g
砂糖	50 g
ゴマ	小さじ 1/2
味醂	少々
酒	少々

## ● 作り方

- ① お鍋に上記の材料を入れて火にかける。
- ② こげやすいので、中火から弱火でしゃもじでまぜながら練り上げる。