

色鮮やかなお米のデザート

あさづけ

春

材料 (6人分)

うるち米…	1/2カップ	塩 ……	少々
水 ……	3カップ	みかん缶…	適量
砂糖……	80~120g	きゅうり…	適量
酢 ……	30cc 前後		



作り方

- 1 米はといて3時間以上水に浸す。水気をきり、すり鉢に入れてすりつぶす。(米粒が少し残る程度にすりつぶす。)
2. 分量の水といっしょに鍋に入れ、中火で鍋底を静かに混ぜながら練る。少しとろみがついてきたら砂糖、塩を加えて透き通るまで練る。
3. 酢を少しずつ加えて混ぜ、あら熱をとる。冷めたら板ずりをして小口薄切りのきゅうりとみかん缶をのせる。

ご飯が進む、夏バテ防止の料理

みずたたき

夏

材料 (5人分)

赤みず……	250g
だし汁(煮干し)	
……………	適量
みそ……	大さじ1
山椒の実…	適量

作り方

- 1 赤みずは根元から1/3程度を使う。
2. 根毛を取り、水洗いする。
3. 小石でたたきつぶす。さらに包丁で細かく切り、すり鉢でする。
4. 山椒の実をすり鉢ですり、みずを入れる。
5. みそを加え、好みでだし汁でのばす。

