

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [35]



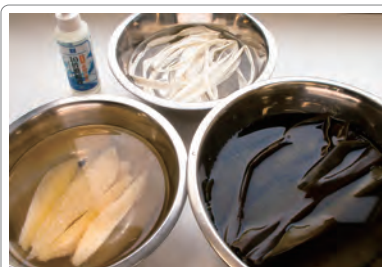
### 簡単！ 祝い肴三種

お祝いの気持ちを一皿に…

おせち料理の定番、かずのこ・昆布巻き・たたきごぼう

『農・添・化』除去で安心！

「希望の命水」したごしらえ



かずのこはさっと洗って、「浸け水」2ℓに浸して10分ほどつけておく。

昆布とかんぴょうは「浸け水」2ℓに10分ほどつけておく。



ごぼうはたわしなどでよく洗い、鍋に入る大きさに切り「浸け水」2ℓに10分ほどつけておく。

★「浸け水」使用する「希望の命水」の量★  
水2ℓに付き20cc（10倍濃縮液：2cc）

### 材料（作りやすい分量）

### 作り方

#### かずのこ

- 塩かずのこ …… 4～5本（200g）
- A** だし汁 …… 1カップ
- 酒 …… 大さじ1/2
- みりん …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1

- ①「浸け水」に浸けたかずのこは4～5時間水に浸し塩抜きをし、薄皮をていねいに取り除き、水けを切る。
- ②かずのこを**A**のだし汁に入れ、冷蔵庫で一晩以上浸け込む。
- ③食べやすい大きさに切り、盛付ける。



#### 昆布巻き（約20本分）

- 昆布（早煮昆布） …… 1/2袋（30g）
- かんぴょう …… 1/2袋（15g）

#### 【調味液】

- B** 水 …… 600cc
- 砂糖 …… 50g
- 醤油 …… 大さじ3
- 酢 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1

- ①「浸け水」に浸けた昆布とかんぴょうを適当な長さに切る。
- ②昆布をくるくると巻いて、かんぴょうでこま結びに留める。
- ③鍋に**B**の調味液、昆布巻を入れて加熱する。煮汁が少なくなるまで弱火で煮る。

【ポイント】昆布を巻いてから、楊枝でとめて、後からかんぴょうで巻くと簡単です。



#### たたきごぼう

- ごぼう …… 1本（200g）
- だし汁 …… 1カップ
- 塩 …… 小さじ1/5
- ごま酢
- C** すり白ごま …… 大さじ3
- 砂糖、酢 …… 各大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1

- ①「浸け水」に浸けたごぼうを熱湯から入れて5分ゆでる。
- ②すりこぎなどで繊維を叩き潰し、食べやすい長さに切る。
- ③だし汁に塩少々を加え中火で7～8分間、汁がなくなるまで煮る。
- ④**C**のごま酢に、ごぼうが熱いうちに合わせる。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F

電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

バックナンバーをご希望の方は、追加商品注文時にお申し出ただけましたら無料で同梱させていただきます。

また、レシピ集は第1号より左記のホームページでもご覧になれます。