

## <レシピ>

### < 黒米ごはん >

#### 【材料】(4人分)

- ・米 2合(300g)
- ・黒米 10g
- ・塩 一つまみ

#### 【作り方】

1. 米と黒米を別々に洗い混ぜ合わせ、2合まで水を入れる。
2. 塩を一つまみ入れ普通に炊く。



### < チキンDEたんかん煮 >

#### 【材料】(4人分)

- ①鶏むね肉 1枚(約450g)
- ②下味
  - たんかんジャム 30g
  - 酒 大さじ1(15g)
  - 醤油 大さじ1(18g)
- ③たんかんジュース 大さじ2  
※比重考慮しな(30g)
- ④油 大さじ2(24g)
- ⑤塩こしょう 少々

#### 【作り方】

1. むね肉は皮を取り、そぎ切りにして塩こしょうをふる。
2. 1のむね肉に、②を混ぜ合わせ30分置き下味をつける。
3. フライパンに油を入れ、2のむね肉を並べ中火で焼く。焦げ目がついたら裏返し、蓋をして約7~8分蒸し焼きにする。
4. むね肉が焼けたら皿に取り出し、残った煮汁に③たんかんジュースを加え煮て、ソースを作る。
5. 取り出したむね肉にソースをかける。



### < イュンシル (魚の味噌汁) >

#### 【材料】(4人分)

- ・魚(切り身) 160g
- ・しぶり(冬瓜) 500g
- ・いりこ 12g
- ・みそ 50~60g
- ・万能ネギ 1本(30g)
- ・水800cc

#### 【作り方】

1. いりこは人数分の水につけ、約10分ふやかし、火にかけて出汁をとる。
2. しぶりは1cm位の幅に切る。魚は一口サイズ(約20g程度)に切り、ネギは小口切りにする。
3. 1の温かい出汁に、しぶり、魚をいれ、しぶりが柔らかくなるまで、あくを取りながら煮る。
4. しぶりに箸が通ったら、みそを溶かし入れる。  
(みそによって塩分が異なるので、味をみながら整える)
5. 4を腕に盛り、小口切りのネギを添えて出来上がり。



〈 島うりの酢みそ和え 〉

【材料】(4人分)

・島うり	500 g
・大葉	3枚
・調味料	
みそ	50 g
酢	50 c c
ザラメ	30 g
・塩少々	



【作り方】

1. 島うりは皮をむき、縦割りにしてワタをとる。薄くスライスし塩もみをして、絞る。
2. 調味料を合わせて、1に混ぜる。
3. 大葉は粗みじん切りし、小皿に盛った2に飾る。

〈 くじらもち 〉

I くじらの背(よもぎもち)

【材料】(約30~32個分)

(参考: 約4個)

・ゆがいたよもぎ	250~300 g	40 g
・黒糖粉	400 g	50 g
・もち粉	500 g	65 g
・水	300cc	40cc

【作り方】

1. ゆがいてしぼったよもぎ、黒糖粉をミキサーにかけ、ペースト状にする。
2. 1をボールにうつし、もち粉と水を加えて混ぜ、耳たぶ位のやわらかさまでこねる。

II くじらの腹(いももち)

【材料】(約30~32個分)

(参考: 約4個)

・ゆでたさつまいも(正身)	400 g	50 g
・ザラメ	100 g	13 g
・もち粉	500 g	65 g
・水	250~300cc	40cc

【作り方】

1. さつまいもはゆでて皮をむき、ビニール袋に入れてすりこぎ等でたたき、つぶす。
2. 1をボールにうつし、ザラメ、もち粉、水を加えて混ぜ、耳たぶ位のやわらかさまでこねる。

III くじらもちへの成形

【材料】(約30~32個分)

- ・よもぎもちの生地
- ・いももちの生地
- ・カシャの葉

【作り方】

1. カシャ(クマタケラン)の葉は、洗って20cmほどの長さに切っておく。
2. くじらの背(よもぎもち)と腹(いももち)に見立て、形を整えて重ねて、カシャの葉に包み、20分間蒸す。
3. よもぎもちを20~30g程度手にとり、小さく丸めた後軽く押し、俵型にする。いももちも同様に俵型にする。



(カシャ)クマタケラン。  
花は上を向く



(サネン)月桃。  
花は下を向く