

### ☆とうがんのごま油炒め

#### 材料:

4-5人分

(たぶん) (人数が少ないときな等分してくださいね)

- ・冬瓜(とうがん) 250g
- ・塩 小1
- ・ごま油 大1
- ・削り節 大2
- ・黒胡椒 少々
- ・ごま 少々

#### 作り方

1. 冬瓜は、種とワタを取り除き皮をむく。縦に薄く切り、塩をまぶしておき、しんなりしたら、水気を絞っておく。
2. フライパンにごま油を熱して、強火で1を炒め、火を止めてから、削り節、胡椒、ごまをふって混ぜる。

### ☆とうがん肉じゃが風

#### 材料

- ・とうがん
- ・豚肉
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・揚豆腐(厚揚)
- ・その他ありあわせの野菜など
- ・砂糖
- ・しょうゆ
- ・みりん

#### 作り方

1. とうがんは一口大に切り、煮くずれを防ぐため塩水に浸けておき、その水でゆでる。すきとつたら、水でよく洗っておく。
2. 豚肉はかたまりのままゆでて、その後よく冷やしておく。
3. 厚めのなべでくし形に切ったたまねぎを炒め、薄く切った豚肉、にんじんを加え炒める。
4. 砂糖しょうゆ(濃口プラス薄口)、みりんを加えて味を調えながら弱火で炒める。焦げつきそうなら2のゆで汁を少々加える。
5. ゆでたとうがんと揚豆腐を加え、くずれないように注意しながら加熱する。

### ☆とうがんの煮付け

#### 材料 中鉢1杯分

- ・とうがん (小1個)
- ・鳥ひき肉 (50g)
- ・しょうが絞り汁 (大さじ1)
- ・だし汁 (300ml)
- ・醤油 (大さじ3)
- ・みりん (大さじ2)
- ・砂糖 (小さじ1)

#### 下準備

- ・とうがんは種をくり抜き皮をむいて適当な大きさに切る
- ・鳥ひき肉に生姜の絞り汁を振りかけておく

#### 調理

- ・鳥ひき肉にしっかり火が通るまでから煎りする
  - ・だし汁を加え、醤油、みりん、砂糖で薄味に整える
  - ・とうがを加え、弱火でじっくり煮込む
  - ・とうがが半透明になり、味がしみたらできあがり
- ◎煮汁は薄いかなど思うくらいでじっくり煮含める方が美味しいです。
- ◎好みで片栗粉でとろみをつけてもいい感じです。
- ※ココからもうひと煮込みすると、更に味が染みます。