ジューシー（4 人分）

豚肉のゆで汁やかつおだしを使った炊き込みご飯です。食塩が添加された顆粒だしを使う場合は、醤油を大さじ 1 にしてください。

米	2 合
豚バラブロック	100g
人参	1/4 本
干し椎茸	3 枚
乾燥ひじき	5g（大さじ 1）
醤油	大さじ 1 と 1/3
みりん	大さじ 2
料理酒	大さじ 1
かつお顆粒だし	4g（小さじ 1 強）※食塩無添加の商品を使用
小ネギ	5g

下準備：干し椎茸は一晩水に戻す。

① 鍋に豚肉と水を入れ、沸騰したら弱火で 30 分茹でる。ひじきは水戻しする。
② 人参、豚肉、椎茸は 3mm 角（米粒と同じくらいの大きさ）に切る。
③ 研いだ米に調味料を入れる。
④ 椎茸の戻し汁 100mL、豚の茹で汁を 2 合の目盛りまで入れて混ぜる。（足りない場合は水を足す）
⑤ 具材を加え、混ぜずにそのまま普通モードで炊飯する。
⑥ よく混ぜてから器に盛り、小口切りにしたネギを散らす。

ミヌダル（4 人分）

ミヌダルは、豚ロースを黒胡麻だれに漬けた蒸し料理です。蓑のようにダル（たれ）をまとわせることから、この名前がつきました。

豚肩ロース（皮下脂肪なし）	360ｇ（ブロック）
黒ごま	70g
砂糖	小さじ 2
みりん	大さじ 3 と 1/2
醤油	大さじ 2 と 1/2

① 黒ごまはフライパンで炒り、すり鉢で油が出るまでよく擦る。砂糖、みりん、醤油の順に少しずつ入れ、その都度よくすり混ぜ、ごまだれを作る。
② 豚ロースは厚さ 5mm に切る。筋切をし、肉たたきでたたき、水気を十分拭き取る。
③ バットにごまだれと豚肉を交互に積み重ね、冷蔵庫で 30 分～1 時間、寝かせる。
④ 湯気の上がった蒸し器にクッキングペーパーを敷き、豚肉を並べ、始めの 2～3 分は強火、あとは中火にして約 10～15 分蒸す。

千切りイリチー（4 人分）

切り干し大根と豚肉、刻み昆布などを**炒め煮（イリチー）**にした料理です。

切り干し大根	20g
刻み昆布	15g
さつま揚げ	1 枚
板こんにゃく	40g
サラダ油	小さじ 1
かつおだし	150mL
砂糖	小さじ 2/3
酒	大さじ 1
醤油	小さじ 1

① 刻み昆布は、水で 15～20 分戻し、さっと洗って水気を切る。
② 切り干し大根は、水で 20 分戻し、水気をしっかり絞る。板こんにゃくは、幅 3mm の拍子木切りにする。さつま揚げは油抜きをし、長さ 3cm、厚さ 3mm に切る。
③ 鍋にサラダ油を熱し、具材を入れ、中火で 3～4 分炒める。
④ かつおだし、砂糖、酒、醤油を加え、弱火～中火で昆布が軟らかくなるまで煮る。途中で煮汁が足りなくなったら、だしや水を追加する。最後は、汁気が少なくなるまで煮飛ばす。
⑤ 火を止めて、冷まして味をなじませる。

ウムウムスムージー（4 人分）

さつま**芋（ウム）**と紅**芋（ウム）**を使用したスムージーです。

プレーンヨーグルト	300g
牛乳	200mL
さつまいも	200g
砂糖（芋の 10%）	20g
紅芋パウダー	大さじ 4
ピスタチオ	8g（飾り用）
黒蜜	大さじ 4

① さつまいもの皮をむき、厚さ 5mm 角に切る。鍋にさつまいも、ひたひたの水、砂糖を加え、軟らかくなるまで茹でる。汁気が鍋底に残る程度に仕上げる。
② ボウルに紅芋パウダーを入れ、ヨーグルトを少しずつ加え、泡立て器でダマができないように混ぜる。
③ グラスに①→氷→②の順に入れ、黒蜜と砕いたピスタチオをトッピングして完成。