

12月 「千葉氏」ゆかりの地 特別メニューレシピ

加齢 利便性 PR 大便秘せりーぬ



しょうかい レシピの紹介
かてい ご家庭でも、ぜひ
つく 作ってみてください！



高野豆腐と大豆のみそがらめ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
高野豆腐	40g	水で戻す サイコロ状	①高野豆腐を水で戻して、水気をよく絞る。
片栗粉	大さじ6		
大豆水煮	70g		②①の高野豆腐と大豆水煮に片栗粉をまぶして油で揚げる。
片栗粉	大さじ2		
揚げ油	適量		③Aを鍋に入れ、火にかけて煮立て、たれを作る。
酒	小さじ1		
砂糖	大さじ1	A	※弱火で少しとろみがつく程度まで煮詰めるとよいです。
みりん	小さじ1/2		
白みそ	大さじ1		④②の揚げた高野豆腐と大豆を③の鍋に入れてたれをからめる。
しょうゆ	少々		
水	大さじ2		

ひきなの和え物			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
切干大根	30g	水で戻し、食べやすい大きさ	①切干大根は、水で戻して食べやすい大きさに切っておく。
にんじん	中 1/5本	千切り	
もやし	1/4袋	3cm	②にんじんとこまつなをそれぞれの大きさに切る。
こまつな	1/3束		
しょうゆ	大さじ1	B	③①と②、もやしをゆでて冷ます。
砂糖	大さじ1		
酢	小さじ2		④Bの調味料を合わせる。
サラダ油	小さじ2		
			⑤水気を切った③と④を和える。

ざくざく汁			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
鶏もも肉小間	60g		①具材をそれぞれの大きさに切る。
サラダ油	小さじ1		
酒	小さじ1	1cm いちょう切り	②鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒め、酒を加える。
ごぼう	1/5本		
にんじん	1/3本	1cm 角切り	③肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけを加え炒める。
こんにゃく	1/5枚	1cm 角切り	
しいたけ	2個	1cm 角切り	④油が全体に回ったら、だし汁、だいこんを加えて煮る。
だいこん	1/5本	1cm 角切り	
さといも	4個	1cm 角切り	⑤野菜がやわらかくなったら、さといもを加える。
ねぎ	1/2本	小口切り	
しょうゆ	大さじ3	C	⑥さといもが煮えたら C を加え、味を調える。
みりん	小さじ1		
塩	少々		⑦ねぎを加える。
だし汁	3カップ・1/2		

ちば つねしげ ねん たいじがねん げんざい
千葉常重が1126年(大治元年)に現在の
おおじちやう いのはなふきん ほんきよち うつ ちばじやう
大椎町から亥鼻付近に本拠地を移し、千葉城が
できました。

とうじ てんしゆかく やぐら かんそ こや
当時は、天守閣などはなく、櫓や簡素な小屋のよ
うな建物をもちしよ かんが
たてもの しろ 城だったと考えられています。現在
の建物は、1967年(昭和42年)に建てられまし
た。

千葉城

