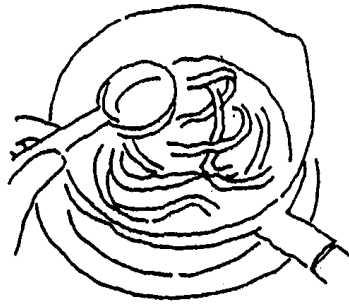


# ■ 具の下ごしらえ

## かんぴょう

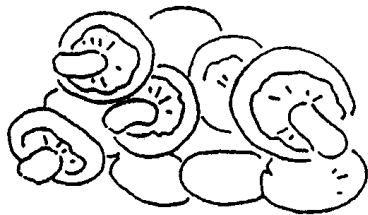
かんぴょうが、かぶるほどの水を入れて、沸とうしたらゆで汁を捨てる。



これを3回くり返す。4回目でそのまま柔らかくなるまでゆで、水気を固く絞る。水・砂糖・しょうゆを各同分量合せ煮立て、弱火でゆっくりと汁がなくなるまで煮る。

## しいたけ

干しいたけにかぶる位の水を入れ、皿などを重石にの



せて30分置き、もどす。鍋にかぶる位のもどし汁といっしょに入れ、弱火で20分煮る。アクは除いて、砂糖を入れて煮ふくめ、最後にしょうゆを加えて、汁気がなくなるまで煮る。途中で汁が少なくなってきたら、鍋をゆすること。

(干しいたけ5枚に、砂糖大さじ2杯、しょうゆ大さじ1杯)

## 卵焼き

卵焼き鍋を熱して油をひき、卵4個、砂糖大さじ2、塩少々をよく混ぜて流し、ふたをかぶせて、しっとり焼きあげる。

## 炊り卵

卵4個、砂糖大さじ2、塩少々を鍋に入れて混ぜ、ハシ5本を使っていりあげる。

## 人参

一度ゆでてから100gに対しヒタヒタの水と砂糖大さじ2、塩少々で甘煮にする。

## きゅうり

塩少々をふって板ずりをする。

## さやいんげん

さっと色よく塩ゆでする。

## 山ごぼうのみそ漬

みそを洗い水気をふく。

## ほうれん草・みつ葉

ゆですぎないようにサッとゆで、水にとってさましてから固く水気をしぼる。