

# 期間限定！新生姜祭をしましょがない！

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第18号 2019.  
created by gonyoken.com

お好きな野菜や肉と天ぷら・大人の味を食べ尽くせ！



天ぷらの具材は、すべて新生姜の千切りと野菜や肉との組み合わせです。左端から時計回りに①満願寺唐辛子、②しらす、③海苔、④玉ねぎ、⑤納豆、⑥大葉、⑦豚肉、⑧牛肉。衣は、冷水180cc+酒20ccに卵1個を割り入れ、菜箸でよく混ぜ、泡をすくい取り、小麦粉1カップを加え泡立て器でボールの底を叩くように混ぜます。**新生姜はスプーンで皮をむき**千切り、納豆はかいておきます。海苔・大葉・肉は新生姜を芯にして巻き、かき揚げは椀などに1個分ずつ取り分けます。どちらも衣をつけて180℃の菜種油で揚げます。塩でも天つゆでも！

新生姜は野菜界の**久米宏**です。辛口だけど正義感とセンスに溢れた熱血漢！



## 残った天ぷらで天とじ丼(1人分)

①鍋にだし100ccと醤油大さじ2、みりん大さじ1、万願寺唐辛子2本、獅子唐3本を入れ強火にかけ、沸騰したら弱火にして野菜が軟らかくなったら天ぷらをさっと煮ます。②卵1個を器でよくとき、少しずつ①に流し入れ、蓋をして数分煮ます。③丼にご飯をよそい、②を上盛りします。



## 新生姜を食べるアジ唐揚げ(3人分)

①アジ3尾を三枚におろし1切れを二分し、水気を拭いて片栗粉を薄くまぶし、②160℃の油でじっくり揚げ、最後は火を強めてカラッと揚げます。③新生姜60gと大葉3枚を千切りにしてのせ、米酢大さじ1.5、黒砂糖大さじ1、醤油大さじ1を混ぜたタレで頂きます。



## しょうがご飯(4人分)

①米2号を研ぎます。②生姜30gの千切り、アミエビ(桜えびでも)大さじ2、だし370cc、酒大さじ2、醤油小さじ2、塩小さじ1を①とともに炊飯器に入れ、炊きます。

甘酢漬けもはちみつ漬けもあつという間に作れて、いろいろ使える！



**甘酢漬け**①新生姜200gはスプーンで皮をむき、繊維に沿って薄切りにし、②ザルに広げ酢少々を入れた熱湯を回しかけ、熱いうちに粗塩18gをまぶして絞り、熱湯消毒した保存瓶に入れます。③米酢200ccに砂糖80gをよく混ぜて②に注ぎます。2,3時間後から食べられ、1年冷蔵保存可能。

**はちみつ漬け**①同上。②熱湯消毒した保存瓶に①を入れ、はちみつをヒタヒタに注げばOK。1週間後からおいしくなり、3ヶ月冷蔵保存可能。炭酸水で割れば**ジンジャーエール**に。

もっと詳しいレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

<https://gonyoken.com/category/aoi>



このタイトルには納得できない…。



ボランティア森