

♪郷土料理教室レシピ° (2月21日) ♪

鶏肉のお汁

●材料●5人分

ひな鶏・・・・・・・・(1羽) 1. 2キ。
水・・・・・・・・5カップ
人参・・・・・・・・300~400g
塩・・・・・・・・小さじ1と1/2~2
醤油・・・・・・・・少々



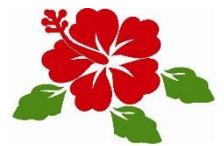
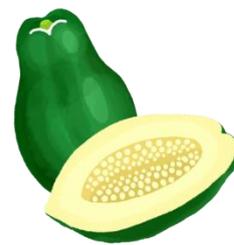
《作り方》

- ① 鶏肉はひと口大のぶつ切りにする
- ② 人参は斜め切り、または乱切りにする
- ③ 鶏肉、人参、分量の水を強火にかけて沸騰したら、あくを取ったあと弱火にする。鶏肉がやわらかくなるまで煮て塩を入れ、更にしばらく煮たらしょう油を落として仕上げる
- ④ 青ねぎを加えると香りが出て一層おいしい。ごぼうやとうがも鶏と相性が良い。

沖縄パパイアのチョップド風サラダ

●材料●4人分

青パパイア (熟していないもの)・・・・・・・・1個
ビーツ・・・・・・・・1個
カリフラワー・・・・・・・・1/4個
黄パプリカ・・・・・・・・1個
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ6
にんにく (おろし)・・・・・・・・少々
粉チーズ・・・・・・・・大さじ3
ブラックペッパー・・・・・・・・少々
レモン汁・・・・・・・・小さじ1
バジル (沖縄のハーブ)・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・ひとつまみ



ドレッシング

《作り方》

- ① パパイアはスライスしたあと、軽く茹でる (アクが強いため)
- ② カリフラワーも小房に分け茹でる
- ③ ビーツと黄パプリカは小さ目の角切り (ビーツもさっと茹でる)
- ④ ドレッシングは混ぜ合わせて冷やしておく (バジルはみじん切り)