

～コナギの細巻き寿司～



材料（10本分）

米2合……………300g	干し椎茸……………5枚
出し昆布……………5cm角1枚	戻し汁……………100ml
みりん……………小さじ1	砂糖……………大さじ1
合わせ酢	醤油……………小さじ2
〔米酢……………40ml	コナギ……………200g
〔砂糖……………12g	醤油……………小さじ2
〔塩……………5g	ごま油……………小さじ1
寿司のり……………5枚	七味唐辛子……………少々
甘酢生姜……………少々	乾燥ゆず……………少々

作り方

1. 米は洗って水気を切り、炊飯鍋に入れ、水400ml、みりん小さじ1、切り目を入れた昆布を入れ、30分以上浸漬してから炊飯する。
2. 合わせ酢を作っておく。炊き上がったご飯を半切りに取り出し、合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。酢が全体に行き渡ったらうちわであおいで急冷する。10等分にする。
3. 干し椎茸は前日より水に浸けて冷蔵庫の中で戻す。軸を切り落とし、せん切りにして戻し汁で柔らかくなるまで煮る。砂糖大さじ1を加えてしばらく煮てから醤油小さじ2を加え、煮汁がなくなるまで煮含める。
4. コナギは油少々と塩を加えた熱湯で茹で（沸騰後1分加熱、即急冷）、細かく切って醤油小さじ2をかけて水気をしっかり絞り、ごま油小さじ1と七味唐辛子、ゆずを混ぜて10等分にする。
5. のりは2枚を中表に合わせ、サッとあぶって半分に切る。
6. 巻きすの上のにりを置いて酢飯を広げる。4のコナギを酢飯の上に重ねて広げ、3の椎茸を芯にして巻く。
7. 器に葉蘭を敷き、食べやすい大きさに切った細巻きを盛り、甘酢生姜を添える。

～コナギ入り鶏だんごのから揚げ～



材料

鶏むね肉 1 枚……………250g	鶏卵M寸……………1 個
酒……………大さじ 1	片栗粉……………大さじ 4
醤油……………大さじ 1	薄力粉……………大さじ 4
にんにく……………10g	キャベツ……………適量
土生姜……………20g	貝割れ大根……………適量
コナギの葉……………50g	ミニトマト……………適量
揚げ油……………適量	レモン……………¼個

作り方

1. ビニール袋の中に鶏肉の粗みじん切り、にんにくのすりおろし、皮つき生姜のすりおろし、酒大さじ1、醤油大さじ1を入れてもみ込む。
2. 別のビニール袋に片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせ、ザク切りにしたコナギの葉を加えて全体に粉を行き渡らせる。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、1を調味料ごとに入れて手で混ぜ、2のコナギを粉ごと加えて混ぜ合わせる。スプーンですくって片栗粉（分量外）の上に転がらせ、160℃に熱した油で揚げる。
4. 器に鶏だんごを盛り、キャベツのせん切りに貝割れ大根を混ぜ合わせたもの、トマト、レモンを添える。

～コナギとかぼちゃの味噌炒め～



材料

コナギ……………200g	味噌……………大さじ2
かぼちゃ……………250g	みりん……………大さじ1
薄揚げ……………1枚	砂糖……………大さじ1
土生姜……………10g	ごま油……………大さじ1
青葱……………1本	

作り方

1. コナギは油少々と塩を加えた熱湯で茹で、細かく切る。かぼちゃは細切りにする。薄揚げは油抜きをして短冊に切る。生姜は皮つきのままみじん切りにする。葱は小口切りにする。
2. フライパンに薄揚げを入れて火にかけて、からいりにする。揚げの水分がなくなったらごま油大さじ1と生姜、葱を加える。油に香りが移ったらかぼちゃ、コナギの順に加えて炒める。具を端に寄せ、味噌大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1を入れて炒め合わせ、こんがりとし焦げ始めたら具と混ぜ合わせて火を止める。