



すんき汁

〇材料 (4人分)

だし汁…………… 600ml
味噌…………… 50g
すんき …… 80~100g

〇作り方

- 1 具を入れない味噌汁を作り、最後に刻んだすんきを入れ一度煮立てたら火を止める。

Memo

- ・ 具は、すんきの他に豆腐や、油揚げ、キノコ等好みで入れてもよいです。
- ・ お酒を飲んだ後にすんき汁を飲むとさっぱりします。残ったすんき汁でオジヤも美味しいです。

すんきそば

〇材料 (4人分)

醤油	50ml
みりん	50ml
水	1ℓ
鰹節	10g
そば	500g
すんき	適量
ねぎ (薬味)	適量
鰹節	適量

〇作り方

- 1 つゆを作る。醤油とみりんを合わせて鍋で一煮立ちさせる。
- 2 別鍋に水1ℓを沸かし、鰹節入れて一煮立ちしたら火を止め、鰹節が沈んだらこしておく。
- 3 2に1を入れひと煮立ちさせる。
- 4 そばを茹で、器にそばを盛り、すんきをのせてつゆをかけてからねぎと鰹節をのせる。

Memo

- ・木曽の代表的なすんき料理です。
- ・すんきは、温かいそばの上にのせると旨みが出ます。
- ・すんきをつゆの中に入れてからかけてもよいです。





Memo

- ・ご飯を炊く時にサラダ油を加えると、出来上がりがパラパラになります。
- ・しらす干しを入れるとカルシウムも取れ、成長期の子供にぴったりです。

レシピ 10

すんきチャーハン

◎材料 (4人分)

すんき …………… 80g
 チンゲンサイ …… 0.5株
 (又はレタス2枚)
 豚肉 …………… 100g
 きのこ(エリンギ・ブナシメジ)
 …………… 200g
 卵 …………… 2個
 冷ご飯 …… 500g(茶碗4杯)
 長ねぎ …………… 30g
 サラダ油 …… 大さじ2
 中華だし(顆粒)
 …………… 小さじ2
 塩、こしょう …… 適量
 醤油 …………… 大さじ1

◎作り方

- 1 すんきとチンゲンサイを1cmに、豚肉を2cm程度に切り、きのこは食べやすい大きさにほぐす。
- 2 すんき以外の具材をあらかじめ炒めておく。
- 3 フライパンを十分に熱し、サラダ油を入れたとき卵を入れる。
- 4 ご飯、中華だし、塩、こしょうを入れ、卵と混ぜながらよく炒める。
- 5 ご飯が炒まったら、2の具材とすんきを入れる。
- 6 具材が温まったら、きざんだ長ねぎを入れ、最後に醤油を鍋肌に回し、香りと色を付ける。

すんきピザ

おいしい生地の作り方

A図	ガス 抜	成 型	180℃
30～40分	20分	20～25分	
発酵	ベンチタイム	焼成	
30℃	2分		
75%	割		

◎材料(天板2枚分)

強力粉	210g
薄力粉	90g
砂糖	6g
塩	5.5g
こしょう	少々
イースト	6g
仕込水	195g
油脂(オリーブオイル)	9g

◎作り方

- 1 粉・砂糖・塩・こしょう・イーストをボールに入れて、よく混ぜ合わせる。
- 2 1へ仕込水を入れて、よくこねる。
- 3 2へオリーブオイルを入れ、耳たぶくらいのかたさになるまで良くこねる。(又はたたく)
- 4 発酵へ…焼成までは、A図を見て下さい。
- 5 ベンチタイム終了後、天板の大きさに伸ばし、30ヶ所位をフォークで軽くたたき(穴をあける)、下記の順に具をのせる。

ピザの具

(天板(25cm×30cm) 1枚分)

- ①ピザソース・100g
- ②すんき …… 100g
- ③ベーコン … 100g
- ④ピザチーズ・150g
- 6 オープン余熱180℃で、20～25分焼く。

Memo

- ・天板1枚はパイ皿3枚分です。
- ・薄力粉をそば粉にしてもOKです。
- ・ピザは2次発酵不要です。
- ・冷凍生地や市販の生地でも手軽に、おいしく作れます。

