

家

IE no HIKARI



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

特集

人生はワッハッハ

サツマイモ愛♡が
止まらない！

笑いがあればだいじょうぶ



1
January
2026

吉田羊
着物や花と同じくらい
食へることも大好き

毎日シヨウガレシピ
「百邪」を防ぐ

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和8年1月1日発行 毎月1回1日発行 第102巻第1号

おすすめ

家の光レシビ

じぶに
治部煮

～ シュンギクたっぷり金沢の郷土料理 ～

<調理> ●上島亜紀 『家の光』2026年1月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

シュンギクの葉
……………1/2束分(60g)
鶏もも肉……………1枚(300g)
焼き豆腐
……………1/2パック(150g)
干しシイタケ(スライスタ입)
……………5g
ニンジン(5mm幅の輪切り)
……………4枚
A [しょうゆ……………大さじ3
みりん・酒……………各大さじ2
かたくり粉 ワサビ

作り方

- ①干しシイタケは2カップのぬるま湯でもどし、もどし汁はとっておく。焼き豆腐はざるに上げて水けを切り、4等分に切る。ニンジンは好みで花型に抜く。鶏肉はキッチンペーパーで水けを拭き取り、厚みが均一になるように開く。余分な脂を取り除き、6等分に切ってかたくり粉大さじ1と1/2をまぶす。
- ②鍋にAと干しシイタケ、もどし汁を強めの中火で煮たたせ、鶏肉、焼き豆腐、ニンジンを加える。ふたたび煮たったら中火にし、途中具材を返しながら7～8分煮る。
- ③②にシュンギクを加えてさっと煮る。器に盛り、ワサビ適量を添える。

