

家

IE no HIKARI

特集 人生はワツハツハ

笑いがあればだいじょうぶ

止まらない！
サツマイモ愛♡が



毎日ショウガレシピ

吉田 羊

着物や花と同じくらい
食べることも大好き

1
January
2026

大正14年6月25日第三種郵便物登録
令和3年1月1日発行／毎月1回／1日発行 第1-02号第1号

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

おすすめ

家の光レシピ

じぶに
治部煮

～シュンギクたっぷり金沢の郷土料理～

＜調理＞●上島亞紀 『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(スライスタイプ)

.....5g

ニンジン(5mm幅の輪切り)

.....4枚

A [ソース
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。

