



家の光レシピ

おすすめ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●上島亜紀 『家の光』2026年1月号「家の光料理カード」掲載

じぶん
治部煮～シュンギクたっぷり金沢の郷土料理～



作り方

- 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。
- 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。
- ②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。



Twitter
ツイッター



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで



エネルギー
427 kcal
塩分2.4 g
調理時間30分



材料(一人分)

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[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		

12月号好評発売中

家

IENOHIKARI



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

笑いがあれば
だいじょうぶ

止まらない!
愛♡が



1
January
2026

大正14年6月2日第三種郵便物登録 令和8年1月1日施行 第1-02号第1号

着物や花と同じくらい
食べることも大好き

「百邪」を防ぐ
毎日ショウガレシピ