



おすすめ

家の光レシピー

『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

じぶに
治部煮 ～ シュンギクたっぷり金沢の郷土料理 ～

エネルギー
427kcal
塩分2.4g
調理時間30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

材料(二人分)

12月号好評発売中

家

特集

人生はワッハッハ

笑いがあればだいじょうぶ

□JENOHIKARI



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

サツマイモ愛♡が
止まらない!



1
January
2026

吉田羊
着物や花どじょうが
食べることも大好き

毎日ショウガレシピー
「百邪」を防ぐ

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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで