

2026（令和8）年3月19日（木）

お彼岸のお料理

ご飯：材料：米、水

味噌汁

材料：

木綿豆腐	わかめ	長葱	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
------	-----	----	------	------	----

はす肉だんご

材料

れんこん 1kg	鶏ひき肉 1kg	生姜 大匙 1.5	塩 小匙 1	春菊の葉 適量
大根おろし 適量	ポン酢 適量	醤油 適量	小麦粉 適量	サラダ油 適量

菜の花と油揚げの出汁浸し

材料

菜の花 10束	塩 少々	油揚げ 10枚	かつおだし 5カップ	醤油 大匙 3.5	みりん 大匙 3.5
------------	---------	------------	---------------	--------------	---------------

春野菜とコーンの重ね煮

材料

キャベツ 1玉	じゃがいも 10個	人参 5本	ホールコーン缶 2缶	缶汁 全部	水 適宜	バター 25g	塩 小匙 1
------------	--------------	----------	---------------	----------	---------	------------	-----------

トマトとたまねぎのサラダ

材料

トマト 10個	たまねぎ 1個	パセリ 適量	サラダ油 3/4cup	酢 大匙 1.5	塩 小匙 1	こしょう 少々
------------	------------	-----------	----------------	-------------	-----------	------------

牡丹餅

材料

糯米	5合	塩	小匙 1	水	5合	粒あん	1kg
----	----	---	------	---	----	-----	-----

はす肉だんご

材料

れんこん 1kg	鶏ひき肉 1kg	生姜 大匙 1.5	塩 小匙 1	春菊の葉 適量
大根おろし 適量	ポン酢 適量	醤油 適量	小麦粉 適量	サラダ油 適量

作り方

1 生姜をすりおろします。	2 ボウルにひき肉と生姜と塩を入れます。れんこんは皮をむき、すりおろしてボウルに加え、スプーンなどで全体を混ぜる。小麦粉を加え、手でよく混ぜ合わせ肉だんごダネを作ります。	3 揚げ油を 170～180℃に熱し、スプーンで肉だんごダネを一口大にまとめ、次々と揚げます。	4 時々全体を混ぜ、空気に触れさせながら 3～4 分間揚げて中まで火を通します。きつね色になってカリッとしてきたら、よく油をきって引き上げます。	5 器に春菊の葉を敷いて肉だんごを盛り、大根おろしとポン酢と醤油を添えます。
------------------	--	--	---	---

はす肉だんご



菜の花と油揚げの出汁浸し

菜の花と油揚げの出汁浸し

材料

菜の花 10 束	塩 少々	油揚げ 10 枚	かつおだし 5 カップ	醤油 大匙 3.5	みりん 大匙 3.5
-------------	---------	-------------	----------------	--------------	---------------

作り方

1 鍋にかつおだし、醤油、みりんの浸し汁を合わせて煮立て、冷ましておきます。	2 菜の花は塩を加えた熱湯でゆで、粗熱を取り、水気を絞って食べやすく切ります。	3 油揚げは油を敷かないフライパンでさっと焼き、食べやすい大きさに切ります。	4 浸し汁に菜の花と油揚げを浸して 15 分以上おき、器に盛りつけます。
---	--	---	---

春野菜とコーンの重ね煮

材料

キャベツ 1玉	じゃがいも 10個	人参 5本	ホールコーン缶 2缶	缶汁 全部	水 適宜	バター 25g	塩 小匙1
------------	--------------	----------	---------------	----------	---------	------------	----------

作り方

1	2	3
キャベツの芯はそぎ切り、キャベツの葉はざく切り、じゃがいもと人参は5mm×3cmの細切りにします。	鍋を火にかけ、半量のバターを溶かし、キャベツの芯、キャベツの葉、人参、じゃがいも、コーンの順にのせます。	コーン缶の汁、水、塩、残りのバターを加え、落としふたをして、煮立ったら弱火にし、約15分野菜がやわらかくなるまで煮ます。

春野菜とコーンの重ね煮



トマトとたまねぎのサラダ

トマトとたまねぎのサラダ

材料

トマト 10個	たまねぎ 1個	パセリ 適量	サラダ油 3/4cup	酢 大匙1.5	塩 小匙1	こしょう 少々
------------	------------	-----------	----------------	------------	----------	------------

作り方

1	2	3	4	5
トマトは包丁の刃先でヘタをくり抜き、1cm角に切ります。	たまねぎは縦に細かく切り目を入れて端から粗く刻み、粗みじん切りにします。ふきんなどに包んでサッと水にさらし、水けを絞ります。	パセリは柔らかい葉を摘み、細かく刻んでみじん切りにします。	ボウルにサラダ油、酢、塩、こしょうでドレッシングを作り、よく混ぜます。	トマト、たまねぎ、パセリを加えてあえ、器に盛ります。

牡丹餅



材料

糯米	5合	塩	小匙1	水	5合	粒あん	1kg
----	----	---	-----	---	----	-----	-----

作り方

1	2	3	4	5	6
もち米を洗います。洗ったら水に浸けます。	炊飯器にもち米・水（おこわの水目盛より少なめ）・塩を入れ、おこわモードで炊飯します。	炊きあがったら、もち米の粒が半分残るくらいに、めん棒やすりこぎでつぶします。	ラップの上に粒あんを大きめの円形に広げます。	小さく丸めたもち米をのせます。	もち米の上に粒あんをかぶせるように包んで丸めます。