



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

[和パルBanca] 宮崎市橋通西2-4-15 TEL:0985-69-8897

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6  
TEL:0985-33-9339

文具はもちろん!キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ariさんちの  
台所

—かんしょ—



1人前：約862kcal

## かんしょと鶏手羽の照り焼き

[材料(2人分)]

かんしょ(中) .....	2本
手羽元 .....	8本
酒 .....	大3
みりん .....	大2
醤油 .....	大3
サラダ油 .....	適量

[作り方]

- ①かんしょはピーラーなどで皮を所々むいて乱切りにします。
- ②フライパンにサラダ油をひいて手羽元とかんしょを入れ火にかけます。(強火)手羽元に焼き色がついたら酒をふり、蓋をして弱めの中火で火が通るまで5~10分加熱します。
- ③みりんを加え中火でアルコールをとばし、醤油を加えたらフライパンをゆらしながら全体をからめ、照りが出ればできあがり。

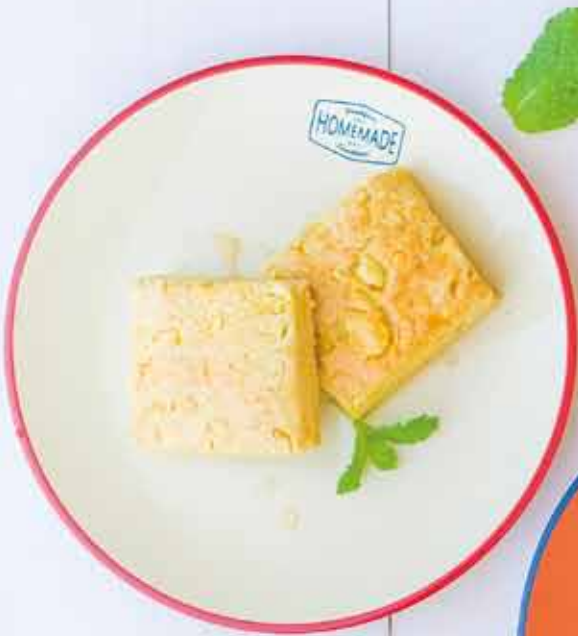


### 「青海波」

青海波は縁起の良い柄と言われ、どこまでも広がる大海原に絶えず繰り返す穏やかな波のように、平穏な暮らしがいつまでも続くように、という願いを込めた吉祥文様です。

1個：約183kcal

## かんしょスコーン



【材料(12個分)】  
かんしょ(皮を除いたもの)……400g  
ホットケーキミックス……300g  
バター……50g  
生クリーム……50cc

### 【作り方】

- ①かんしょは皮をむいて一口大に切り、耐熱皿に入れレンジで5～8分加熱して、フォークの背などで潰します。バターは1cm角に切ります。
- ②すべての材料を合わせて、バターを潰す様に混ぜ合わせます。
- ③こねすぎないように混ぜ合わせたら、3cmほどの厚さになるまで麺棒などで四角くのばし、包丁で12等分に切り分けます。
- ④オーブンを190度に熱して③を30分焼き上げてできあがり。  
※ハチミツなどをかけてもおいしくいただけます。

