



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 秋刀魚のしぐれ煮
2. 鯛の昆布締め
3. 大根のグラタン
4. 青梗菜と胡瓜のゴマ酢和え

## 1. 秋刀魚のしぐれ煮

材料	分量(5人分)	作り方
秋刀魚 ごぼう しょうが 砂糖 酒 醤油 みりん 水	4尾 150g 1片 大匙1 大匙4 大匙3 大匙2 大匙3	①秋刀魚は頭と尾をとり4~5cmの筒切りにし、ワタを取りよく洗う。 素焼きにして中骨を抜く。 ②ごぼうは薄切りにして水につけあくを抜き茹でておく。 ③鍋に秋刀魚を入れ、ごぼうをのせる。千切りにしたしょうがを散らし、 調味料を入れ汁気がなくなるまで煮る。  *ごぼうは魚の下に入れると辛くなる。

## 2. 鯛の昆布締め

材料	分量(5人分)	作り方
刺身用鯛 昆布(20cmx10cm位) 塩 スプラウト 大葉	片身 2枚 少々 1p 5~6枚	①昆布の表面をかたく絞った布巾でふく。 ②鯛を削ぎ切りにして昆布の上に並べる。 鯛の上に塩(魚の重さの1.5%ぐらい)をふり、もう1枚の昆布を 重ね軽く重しをして冷蔵庫に入れる。 ③野菜と一緒に1時間ほどしめた鯛を盛り付ける。

### 3. 大根のグラタン

材料	分量(5人分)	作り方
大根 エリンギ ベーコン マカロニ 塩 牛乳 小麦粉 バター 帆立缶 塩 固形コンソメ 水 ビザ用チーズ	500g 100g 50g 100g 少々 500cc 40g 大匙2 小1缶 小匙1/4 1個 200cc 100g	①大根とエリンギは3~4cm長さで5mm角に切る。ベーコンは5mm巾に切る。 ②マカロニは塩を入れた熱湯で指定時間通りに茹でる。 ③フライパンにバターを熱しベーコンを入れさっと炒め大根とエリンギを加えて3~4分炒める。 ④これにAを加えてふたをして弱~中火で約10分大根がやわらかくなるまで蒸し煮する。 ⑤ボウルに小麦粉をふるい入れ牛乳を少しずつ加え、泡立て器でなめらかに溶きのばす。 ⑥④に⑤を一気に加え中~強火でへらで混ぜながら、ふつつつするまでしっかり煮る。 マカロニを加え帆立缶も入れ、全体を混ぜ塩を入れて味を調える。 ⑦耐熱容器に移しチーズをふり220℃に熱したオーブンで7~8分焼く。  *オーブントースターでも可

### 4. 青梗菜と胡瓜のゴマ酢和え

材料	分量(5人分)	作り方
青梗菜 胡瓜 (割り醤油) 醤油 だし汁  すりごま 酢 砂糖 割り醤油	2株(約200g) 1/2本  大匙1 大匙2  大匙3 大匙1.5 小匙2 大匙2	①青梗菜は白い部分に切れ目を入れ茹でる。 ザルにあげ割り醤油大匙1をかけておく。 ②胡瓜は斜め薄切りにして千切りにする。 ③Aを作り切りそろえた青梗菜ときゅうりを軽く絞る食べる直前にAで和える。