



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

## 1. さんまのしぐれ煮

材 料 (5 人 分)		
さんま	4 匹	
A	醤油	大さじ 3
	砂糖	大さじ 4
	酒	大さじ 3
	酢	大さじ 2
	水	2 / 3 C
しょうが	2 0 g	
薬味	ネギ	1 5 cm
	茗荷	3 個
	針しょうが	1 片

作 り 方	
1	さんまは頭をとり、4～5個に切って内臓をとる。ざるにならべ、塩小さじ1をふって15分置く。
2	①に熱湯を静かに回しかけ続いて水をかける。
3	しょうがを薄切りにして半分を鍋にいれ、さんまを並べ、Aを注ぎ入れて残りのしょうがをのせる。
4	火にかけて煮立ったら弱火にして30～40分煮る。途中煮汁がなくなったら、水を足し煮詰める。
5	器に盛り付け、白髪ネギ、みょうがの千切り、針しょうがを混ぜ合わせたものをのせる。

## 2. きのこと汁

材 料 (5 人 分)	
絹ごし豆腐	1 / 2 丁
生シイタケ	4 枚
まいたけ	1 P
長いも	8 0 g
だし	4 C
醤油	大さじ 1
塩	2 g
酒	大さじ 1
三つ葉	適宜
柚子 (あれば)	

作 り 方	
1	豆腐は1cm×3cmの棒状に切る。
2	生シイタケは細切り。まいたけは小房に分ける。
3	長いもは皮をむいて摺り下ろす。
4	だし4Cに醤油、酒、塩2gを入れ、きのこを入れて煮る。きのこの味が出てきたら豆腐を静かに入れて一煮立ちし、塩加減を見る。
5	お椀によそってから長いもの摺り下ろしをのせ、三つ葉、好みでへぎ柚子をあしらう。

### 3. だし巻き卵

#### 材 料 (5 人 分)

卵	4 個
だし	1 / 3 C
砂糖	大さじ 2
塩	1 g
大根	1 / 5 本

#### 作 り 方

- 1 だしと調味料をあわせ、卵をよくといてあわせいったん漉す。
- 2 卵焼き機をよく熱し、油を十分になじませる。  
ガーゼの小片などを用意して余分な油を拭き取しておく。
- 3 卵液を少し垂らしてジュツと音がするようになったら  
1 / 4 量の卵液を流し中火でゆすりながら焼く。
- 4 半熟状態になったら、手前に巻き込み空いた鍋の面と  
卵の下にガーゼで油を補い、また 1 / 3 量の卵を  
流し込む。  
手前の棒状になった卵を芯にして向こう側に巻いていく。  
卵液がなくなるまで繰り返す、最後に形を整える。

### 4. 秋のサラダ

#### 材 料 (5 人 分)

れんこん	5 0 g
梨	1 / 2 個
柿	1 / 2 個
クレソン	1 束

#### ドレッシング

酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
醤油	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

#### 作 り 方

- 1 れんこんは皮をむき大きければ 1 / 4 のイチヨウ切り、  
または半月に切って水にさらし、酢少々を入れた湯で  
半透明になるよう茹でる。
- 2 梨と柿は皮をむいて 8 等分し、さらに縦半分にする。
- 3 クレソンは洗って適当にちぎっておく。
- 4 全てをあわせ、ドレッシングで和える。

### (番外) 昆布と削り節のだしのとりかた

#### 材 料 (5 人 分)

水	4 C と 1 / 4 C
だし昆布	1 5 g
削り節	1 5 g

#### 作 り 方

- 1 だし昆布を水につけ、1 5 分程度置く。
- 2 中火にかけて、昆布がゆらゆらとしてきたら取り出す。
- 3 削り節を入れ、中心が静かに踊る程度の火加減で、  
1 分位煮る。
- 4 火を止め、削り節が沈んだところで漉す。