

今月のレシピ

1. 秋刀魚の蒲焼き
2. かぼちゃのサラダ
3. 茄子の利休煮
4. 茄子の皮のきんぴら
5. かぶのあちゃら



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. 秋刀魚の蒲焼き

材 料	
秋刀魚	5尾
塩	小さじ1/3
小麦粉	適宜
油	大さじ3
たれ	
A 醤油	大さじ3と2/3
みりん	大さじ2と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
粉山椒	

作 り 方

- ① 秋刀魚は腹開きにして中骨をとるか、三枚おろしにして二つに切り、塩をして10分程おく。
- ② フライパンに油を熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした秋刀魚を身の方から中火で焼き、こんがり焼けたら皮の方も焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ フライパンをきれいに拭いて、たれの調味料を入れて沸騰させ、2/3位に煮詰めて秋刀魚の皮を下に戻し入れ、両面たれをからめて器に盛り、好みで粉山椒を振り、かぶのあちゃらを添える。

2. かぼちゃのサラダ

材 料	
かぼちゃ	500g
卵	2個
ハム	3枚
フレンチドレッシング	大さじ3~4
1 単位分	
酢	1/4C
油	3/4C
塩	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
玉葱みじん切り	1/4~1/2個分
種入りマスタード	大さじ2
胡椒	
マヨネーズ	大さじ2~3
パセリみじん切り	少々

作 り 方

- ① かぼちゃは皮と種を取り2cm角に切り、水を少々振ってレンジで加熱するか茹でる。
- ② 熱い内にドレッシングを全体にまぶし、冷ます。
- ③ ボウルに茹でて刻んだ卵と1.5cm角に切ったハムと②のかぼちゃを入れて、マヨネーズを加えて混ぜ、器に盛りパセリを散らす。

3. 茄子の利休煮

材 料	
茄子	8個(500g)
だし	2と1/2C
砂糖	大さじ1と1/2
A 薄口醤油	大さじ1
塩	小さじ1/4
練り白胡麻	大さじ2
B 片栗粉	小さじ1
酒	大さじ1
おくら	10本
だし	1/2C
C 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
揚げ油	
塩	

作 り 方

- ① 茄子はガクをくるとむき、皮も薄くむいて竹串でつついて塩水につけて灰汁を抜き、水気を拭き180℃に熱した油でしんなりするまで3分位揚げ、ボウルにとり熱湯をかけ油抜きし、ざるにあげる。
- ② 平鍋にAを入れて煮立て、茄子を並べ落し蓋をして、中火で15分位煮る。
- ③ 白胡麻ペーストを煮汁少々でのぼし、鍋に入れ更に5~6分煮て器に盛る。
- ④ 煮汁にBを溶き入れ、とろみをつけ茄子にかける。
- ⑤ おくらは塩をまぶしてこすり、熱湯で茹でCを煮立ててひと煮して、汁ごとバットに移して冷まし、味を含ませ茄子に添える。

4. 茄子の皮のきんぴら

材 料	
茄子の皮(1cm角)	8個分
油	大さじ1
醤油・酒・だし	各大さじ1と1/3

作 り 方

- ① 茄子の皮を切り油で炒めて、調味料で汁気がなくなるまで煮る。

5. かぶのあちゃら

材 料	
かぶ	200g
塩2%	小さじ1弱
酢	大さじ2
A 砂糖・だし	各大さじ1
赤唐辛子	小1本

作 り 方

- ① かぶは皮をむき薄切りして塩を振り、水気をしぼる。Aをあわせたもので和える。