

◎秋のちらし寿司

*材料 2人分

米	1と1/2合	味付きいなり揚げ
酢	大匙2	甘酢生姜
砂糖	大匙1と1/2	むきえび塩茹でしたもの
塩	小匙2/3	貝割れ大根
卵	2個	味付きいくら
油	少々	白ごま
塩鮭	1切れ(100g位)	



*作り方

- ①すし酢を合わせ、温め塩、砂糖を溶かし、冷ましておく
米は洗って、固めに炊いて、炊き上がったらすぐに容器に移し、すし酢を回し入れ、切るように混ぜたら、うちわで人肌まで冷ます
すし飯が出来たらぬれ布巾をかけておく
- ②鮭は焼いて皮、骨を取り、ほぐしておく
卵はといて、薄焼き卵を焼き、千切りにして錦糸卵にする
- ③いなり揚げ、甘酢生姜の水気を取り、みじん切りにする。
- ④①のすし飯に鮭、いなり揚げ、甘酢生姜、白ごまを混ぜ、器に盛り、えび、いくら、貝割菜を飾る

◎煮干しのおだし（いりこだし）でお味噌汁

*材料 2人分

煮干し	10g	味噌	大匙2～
水	500cc		
出し昆布	5 cm角 1枚	小松菜	
		えのきだけ	

*作り方

- ①煮干しは頭とワタをとり、昆布と一緒に分量の水に30分以上浸しておく
- ②中火にかけ、沸騰したらアクをとり、静かに漉す。
- ③鍋に400ccのおだしを入れ、根を切り落とし、3cm長さに切った小松菜と石づきを切り、半分の長さに切ったえのきを入れ、味噌を溶き入れる

◎れんこんつくねの照り焼き

*材料 1人分

鶏ひき肉	100g	しょう油	小匙2～	青のり
れんこん	60g	みりん	大匙1	白ごま
酒	小匙2	酒	大匙1	
マヨネーズ	小匙2	砂糖	大匙 1/2	
生姜すりおろし	小匙1			
片栗粉	小匙2	油	小匙2	

*作り方

- ①れんこんは半分すりおろし、半分みじん切りにして、鶏ひき肉、調味料と合わせ、よく混ぜ4等分にして小判型に形を整える
- ②フライパンに油を温め、①を並べ中火で焼き、焼き色がついたなら裏返し、火を弱め蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ③合わせておいた、たれの調味料を加え火を中火にして、たれを煮詰めながらつくねにからめていく
- ④器に盛り、青のりや白ごまをふる



◎なすの味噌炒め

*材料 2人分

なす 240g
酒 大匙2
ピーマン 80g
パプリカ 60g
生姜 10g

みりん 大匙2
砂糖 大匙1
しょうゆ 大匙1
味噌 大匙2
酒 大匙1
油 大匙2



*作り方

- ①なすは縦半分に切り、斜めに2 cm幅に切る
ピーマン、パプリカは乱切り、生姜は千切りにする
- ②フライパンに油と生姜を入れ火にかけ、生姜の香りが出たら
なすを入れ炒め、酒をふり、火を弱め蓋をして蒸し焼きにする(2分位)
中火にしてピーマン、パプリカを加え、炒め、合わせた調味料を入れ
水分が無くなるまで炒める