

8月放送のレシピ

「塩麴ささみと香味野菜たっぷりそうめん」



《材料》（二人分）

そうめん・・・2束
鶏ささみ・・・2本
塩麴・・・大さじ1
オクラ・・・2本
長芋・・・100g
ミョウガ・・・1本
大葉・・・3枚
ねぎ・・・1本
納豆・・・1パック
生姜・・・3片
水・・・150ml
しょうゆ・・・大さじ3
みりん・・・大さじ3
鰹節・・・8g

【作り方】

- 1) 塩麴にささみを漬けておく。（3時間から一晩塩麴で漬け込むことでしっとり）
- 2) 鍋に水、しょうゆ、みりんを入れて沸騰させたら、鰹節を入れて火を止め、冷ましてから濾しておく。
- 3) 湯を沸かしてささみを3分ほど茹でて、そのまま冷まして細く割いておく。
- 4) オクラは塩茹でにして小口切り。ミョウガは小口切りに、大葉と生姜は千切りにしておく。
- 5) そうめんを湯搔いて、流水でしっかり洗ったら水気を切って器に盛る。
- 6) そうめん具材をのせて、食べる直前にすりおろした長芋とつゆをかける。

「うるめイワシの梅中華だれ」



《材料》（二人分）

うるめイワシ・・・2尾
塩・・・少々
こしょう・・・少々
米粉・・・適量
米油・・・大さじ1

A 梅だれ

◇梅干し・・・2個
◇砂糖・・・大さじ1/2
◇みりん・・・大さじ1
◇しょうゆ・・・大さじ1
◇ごま油・・・小さじ1

すりごま白・・・大さじ1
大葉・・・4枚

【作り方】

- 1) 鍋梅干しの種を取って刻み、A調味料（砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油）と混ぜる。
- 2) うるめの胸ヒレの下側を切り落とし、内臓の外側も切り落とし内臓を包丁で掻き出す。
- 3) 骨の近くの血合いを取り、塩水で洗い流してしっかりペーパータオルで拭いておく。
- 4) 中骨に指を入れて身から外す。下側の身もはずし引っ張って骨を取る。腹ビレを取り外しておく。
- 5) 食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして米粉を薄くまぶす。
- 6) 米油を熱して、うるめの皮の方から焼き始め、両面をこんがり焼く。
- 7) お皿に盛り付け梅だれをかけ、千切りにした大葉とすりごまをかけて完成。

レシピ・調理
大住 恵美



香南市で『家庭料理教室』主宰
Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》
・店舗を持たないお菓子屋Douce《@DOUCE777》