

10月放送のレシピ

「秋の恵みいっぱいのちらし寿司」

《材料》（二人分）

酢飯

- ご飯・・・・・・・・・・ 1合分
- 柚子酢・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
- 甜菜(てんさい)糖・・・・ 大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1弱
- 白いりごま・・・・・・・・ 大さじ1/2

具材

- 鮭・・・・・・・・・・・・・ 2切れ
- 塩・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 卵・・・・・・・・・・・・・ 2個
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- 干しいたけ・・・・・・・・ 1枚
- ごぼう・・・・・・・・・・・・・ 1/3本
- 里芋(小)・・・・・・・・・・ 1個
- 干しいたけの戻し汁
- だし・・・・・・・・・・・・・ 400ml
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1
- みりん・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- にんじん・・・・・・・・・・ 1/3本
- しめじ・・・・・・・・・・・・・ 1/2パック
- 塩・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 大葉・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- れんこん・・・・・・・・・・ 1/3本
- さつまいも・・・・・・・・ 1/2本

【作り方】

- 1) 鮭を1.5cm角に切り、軽く塩をふる。フライパンやグリルで焼き、冷ましておく。
- 2) 卵に薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、厚焼き卵を作る。冷めたら1cm角に切る。
- 3) 干しいたけは一晩水で戻し、薄切りにする。
ごぼうはさがき、さつまいもは半月切りにして水にさらしてアクを抜く。
里芋は皮をむいて1.5cm角に切り、塩でぬめりを取ってよく洗う。
- 4) 鍋に戻し汁、だし、薄口しょうゆ、みりんを入れ、しいたけ、ごぼう、さつまいも、里芋を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 5) にんじんは飾り切り、れんこんは薄切りにする。
れんこんは酢水で茹でこぼし、にんじん、しめじと一緒に塩ゆでする。
大葉は千切りにする。
- 6) 柚子酢、甜菜糖、塩を混ぜて合わせ酢を作る。
炊きたてのご飯に回しかけ、切るように混ぜる。白いりごまを加える。
- 7) 煮汁をしっかりと切ったしいたけとごぼうを酢飯に混ぜる。
- 8) 器に酢飯を盛り、鮭、卵焼き、里芋、にんじん、しめじ、大葉、れんこん、さつまいもを彩りよく飾って完成。

「えびのあんかけ茶碗蒸し」 《材料》（二人分）

【作り方】

- 1) 卵を溶きほぐし、だしと塩を加えて混ぜる。ざるでこして器に流し入れる。
- 2) 器にふた、またはアルミホイルやラップをかける。
- 3) 鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にする。器を入れてふたをし、約7分蒸す。
- 4) えびは殻と背わたを取り、粗く刻む。
- 5) 鍋にだし、薄口しょうゆ、みりん、すりおろし生姜を入れて火にかけ、えびを加えて火を通す。
- 6) 片栗粉と水を混ぜて水溶き片栗粉を作る。火を止めて加え、混ぜながら再び加熱する。とろみがついたら火を止める。
- 7) 蒸し上がった茶碗蒸しにえびあんをかけ、3cmほどに切った三つ葉を添えて完成。

茶碗蒸し

- 卵・・・・・・・・・・・・・ 1個
- だし・・・・・・・・・・・・・ 150ml
- 塩・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

えびあん

- えび・・・・・・・・・・・・・ 4尾
- だし・・・・・・・・・・・・・ 100ml
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ1/4
- みりん・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- すりおろし生姜・・・・・・ 少々
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 三つ葉・・・・・・・・・・・・・ 適量



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》

