

秋味の柚庵焼き



(材料) 4人分

秋味 (生鮭)	4切れ (約320g)	
A {	本みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	柚子	1個
	サラダ油	小さじ1

(作り方)

- ① 柚子は皮の一部をむいて、千切りする。実は輪切りにする。
- ② Aと柚子の実を合わせて柚庵地を作り、秋味を漬けて、冷蔵庫で1～2時間おく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、柚庵地から取り出した秋味の両面にこんがり焼き目をつける。
- ④ 少し火を弱めてから柚庵地を柚子の実ごと加え、魚を時々裏返ししながら汁気が煮詰まるまで火を通す。
- ⑤ お皿に盛り、千切りの柚子の皮を飾る。

柚子が手に入らない場合は、代わりにすだち1～2個を使ってもOK!

きのこあんの里芋まんじゅう

(材料) 4人分



里芋	中3個 (180g)	
A {	バター	5g
	きび砂糖	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	米粉	大さじ2
	プロセスチーズ	30g
きのこ (椎茸、舞茸、しめじ、えのき等 数種とりあわせて)	100g	
B {	水	カップ1
	本みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
C {	昆布	少々
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1
	青ネギ (小口切り)	適量
柚子こしょう	適宜	

(作り方)

- ① 里芋はきれいに洗って、濡れたままビニール袋に入れ、電子レンジで柔らかくなるまで (500wで3～4分) 加熱し、熱いうちに皮をむく。
- ② ①をボールに入れてフォークなどでつぶし、Aを加えてよく混ぜ4等分する。
- ③ ラップの上に②をひろげ、チーズを真ん中に置いて、くるむように茶巾に絞り、電子レンジでプルンとするまで加熱する。(500wで2～3分)
- ④ 小鍋にBと食べやすく切ったきのこを入れて弱めの中火にかけ、煮立ったらアクを除いて2～3分煮込み、水溶性片栗粉 (C) を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器にラップからはずした③を置き、④のあんをかけ、青ネギをトッピング。お好みで柚子こしょうを添えると香りがよい。

ミルク入りかす汁

(材料) 4人分



ベーコン	3～4枚(50～70g)
大根	150g
人参	1/6本(20g)
ゴボウ	1/4本(30g)
昆布	4センチ角
水	1 1/2カップ
牛乳	1 1/2カップ
みそ	大さじ2～3
酒かす	20g
青ネギ	少々
粗挽き黒こしょう	適宜

(作り方)

- ① ベーコンと大根は短冊切り。
人参はいちょう切り。
ゴボウはさがきにして、さっと水にさらす。
- ② 鍋にベーコンを入れて中火にかけ、脂がにじみ出てきたら
大根・人参・ごぼうを入れて軽く炒めたら、水と昆布を加える。
- ③ 煮立ってきたらアクを取って火を弱め、野菜が柔らかくなるまで煮て昆布を取り出す。
- ④ 酒かすとみそを②の出汁で溶きのばし、牛乳と一緒に鍋に入れて
温まったらできあがり。器によそい、小口切りのネギを散らす。
お好みで粗挽き黒こしょうを。

しろなのキムチ風即席漬け

(材料) 4人分



しろな	1束(200g)
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
米酢	大さじ1
きび砂糖	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1
おろしにんにく	少々
粉唐辛子(できれば韓国産)	適量
水	大さじ2
白煎りごま	大さじ1/2
辛子明太子	10g

(作り方)

- ① しろなは食べやすい長さのざく切りにして、塩をまぶして10分くらい置き、
水気を絞り、ボウルに入れて上に軽くひねったゴマをかけておく。
- ② 小鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて1分ほど煮てすぐに
①の上からかけまわし、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②が冷めたら、薄皮を除いた辛子明太子を加えて、手でもみこむようによく混ぜる。

※作ってすぐに食べてもおいしい!

さつまいものメープル風味

(材料) 4人分



さつまいも	中1本(約200g)
バター	大さじ1強
メープルシロップ	大さじ1強
黒ごま	少々

(作り方)

- ① さつまいもはきれいに洗ってラップにくるみ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し2センチ厚さの輪切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、バターがとけはじめたらさつまいも並べて、両面がこんがりとするまで焼く。
- ③ 火を少し小さくしてからメープルシロップを入れて全体にからめる。
- ④ 黒ごまをトッピングしてできあがり。