

2023年10月の献立



たこ飯

材料 (2人分)

精白米	140g
たこ	60g
水	180g
料理酒	10g(小さじ2)
薄口しょうゆ	10g(小さじ2強)
みりん	10g(小さじ2強)
しょうが	4g

【作り方】

- 1 精白米を洗い、水に浸漬する。(約30分)
- 2 たこは乱切りにし、一度茹で、臭みを取る。
- 3 しょうがは千切りにし、水にさらす。
- 4 炊飯器に米とたこ、水、料理酒、薄口しょうゆ、みりんを加えて炊く。
- 5 米が炊けたら器に盛り、水気を切った生姜を添えたら、完成。

豚肉の香り揚げ

材料 (2人分)

豚もも肉(脂身なし)	60g(薄切り約4枚)
大葉	4g(4枚)
ねりうめ	4g(小さじ1弱)
小麦粉	4g(小さじ1強)
卵	8g
パン粉	8g(大さじ3弱)
揚げ油	6g
緑ピーマン	20g
揚げ油	1g
レモン	10g

[作り方]

- 1 薄切りの豚ロースを正方形になるように2枚並べ、上に大葉をのせる。
- 2 ねりうめを薄く塗り、手前からクルクルと巻く。薄力粉、卵、パン粉をつける。
- 3 ピーマンは好みの形に切り、水気を切っておく。
- 4 レモンはくし形に切る。
- 5 揚げ油を熱し、箸を入れて小さな気泡が出てきたらピーマンを素揚げする。(約100℃ 30秒)
- 6 豚肉を170℃の油できつね色になるまで3～4分揚げる。
- 7 揚げ上がった豚肉を真ん中で斜めに切り、ピーマン、レモンと共に器に盛ったら、完成。

太刀魚の塩焼き

材料 (2人分)

太刀魚	80g
食塩	0.4g(少々)

[作り方]

- 1 太刀魚の表面に十字に切り込みを入れる
- 2 食塩をふる。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、太刀魚を並べる。
- 4 200℃で予熱したオーブンで約13分、皮に焼き目がつくくらいまで焼く。
- 5 器に盛り、お好みで穂紫蘇などを添えて、完成。

セリと菊のお浸し

材料 (2人分)

せり	60g
食用菊	10g
かつお・昆布だし	6g
薄口しょうゆ	3g(小さじ 1/2)

[作り方]

- 1 せりは沸騰したお湯で茹でて、氷水に落とし水気を絞る。よく水気がきれいなら3～4cm幅に切る。
- 2 食用菊は花びらをむしる。
- 3 ボウルに薄口しょうゆ、かつお・昆布だし、①、②を加え和えたら、完成。

さつまいものチーズ和え

材料 (2人分)

さつまいも	60g
クリームチーズ	10g
レーズン	6g
ワインビネガー	4g(小さじ 1 弱)
オリーブ油	4g(小さじ 1 弱)
食塩	0.4g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- 1 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。切った後は水につけておく。
- 2 切ったさつまいもは柔らかくなるまで茹で、竹串がすっと通ったら、ざるに上げる。
- 3 クリームチーズも1cmに切る。
- 4 ボウルにワインビネガー、オリーブ油、食塩、黒こしょうを入れ、混ぜ合わせる。(レーズンが硬い場合は、合わせた調味液にしばらくつけておく。)
- 5 ④に茹でたさつまいも、クリームチーズ、レーズンを加え、さっくりと混ぜ合わせる。(さつまいもが温かいうちに行うと、よく味がなじむ。)
- 6 器に盛って、完成。

ミニトマトのコンポート

材料 (2人分)

ミニトマト	80g
白ワイン	4g(小さじ1弱)
はちみつ	4g(小さじ1/2強)
レモン汁	1g(少々)

[作り方]

- 1 ミニトマトのお尻の部分に竹串で穴をあける。沸騰したお湯に入れ、皮が破けたら氷水に上げ、皮をむく。
- 2 鍋に白ワインとはちみつを入れ、火にかけてアルコールを飛ばす。
- 3 火を止め、レモン汁を加え、湯むきしたミニトマトも加える。
- 4 ときどきかき混ぜて、味をなじませる。
- 5 器に盛って、完成。

ごま豆腐

材料 (2人分)

かつお・昆布だし	60g
ねりごま	8g(小さじ2弱)
くず粉	8g
薄口しょうゆ	4g(小さじ2/3)
わさび	2g

[作り方]

- 1 型は水で濡らしておく。
- 2 鍋にかつお・昆布だしとくず粉を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- 3 ダマがなくなったら練りごまを加えよく混ぜる。
- 4 弱めの中火にかけ、その間木べら等で鍋底をかき混ぜる。
- 5 もったりとしてきたら、型に入れ、空気を抜き、冷蔵庫で冷やす。
- 6 十分冷えたら器に盛り、わさびと薄口しょうゆをかけ、お好みで木の芽を飾って、完成。

沢煮椀

材料 (2人分)

鶏ひき肉(もも肉)	40g
根深ねぎ	20g
しいたけ	20g
にんじん	10g
三つ葉	4g
ごま油	2g(小さじ 1/2 弱)
かつお・昆布だし	260g
薄口しょうゆ	4g(小さじ 2/3)
食塩	0.4g(少々)

[作り方]

- 1 根深ねぎ、にんじんは 3～4cm の千切りに切る。しいたけは薄くスライス、三つ葉は 3～4cm に切る。
- 2 鍋にごま油を入れ、火にかける。鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたらにんじんを加え、炒める。しんなりしてきたらしいたけを炒め、油を吸わせる。
- 3 かつお・昆布だし、根深ねぎを加え、沸騰するまで加熱する。
- 4 薄口しょうゆと食塩で味を整える。
- 5 器に盛り、三つ葉をのせたら、完成。