

■ 4 人分

## さんまの香り漬け

## 材 料

さんま	4 尾
ししとう	8 本
サラダ油	大さじ 1/2

## 【漬け汁】

砂糖	小さじ 2
しょうゆ・酢・酒	各大さじ 3
おろししょうが	10 g

所要時間 20 分

## 作り方

- ① さんまは頭・内臓を取り除いて洗い、半分のぶつ切りにする。  
キッチンペーパー等でさんまの水気を拭き、両面に×印の切り込みを入れる。
- ② ①に小麦粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油を熱して中火よりやや強めの火加減で焼く。両面きつね色になれば弱火にしてフタをし、3分ほど焼く。  
ししとうも、フライパンの空いているところでさっと焼いておく。
- ③ ボウルに【漬け汁】を混ぜ合わせ、焼いたさんまを入れて10分ほど漬け込む。(途中で一度裏返す)  
器にさんまを盛り、ししとう等を付け合わせる。

## Check Point

さんまが熱いうちに、たれに漬け込むと味が染みこみやすいです。

## 五郎島金時のごはん

## 材 料

米	2 合
水	2 合 (360cc)
さつまいも	(中) 1 本
A 塩	小さじ 3/4
薄口しょうゆ	小さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 2
ごま塩	適量

■ 4 人分

## 作り方

- ① 米は洗い、たっぷりの水で米が白くなるまで吸水させ、**水気をしっかり切る!**  
さつまいもは皮つきのまま 1.5cm 角に切り、水に5~6分つけておく。(あく抜き)
- ② 炊飯器に①の米・水・Aを入れてひと混ぜし、さつまいもを上に乗せて炊く。  
器に盛り、お好みでごま塩を散らす。

※**ごま塩**…【黒ごま・水各大さじ 1、塩小さじ 1/2】をフライパンに入れ、お米が白くなるまで待ちましょう。

## Check Point

■ 4人分

## 加賀蓮根の蓮蒸し

## 材 料

えび	4尾
れんこん	250g
ぎんなん又は枝豆	4個
きくらげ(水で戻し千切り)	1枚
よもぎ麩(4等分)	6cm
溶き卵	1/2個
塩 小さじ1/4・みりん 小さじ1	

## 【銀あん】

だし汁	200cc
塩	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ2
わさび	適量

## Check Point

れんこんは、大根おろし位の  
感じで軽く水気を切ります。

所要時間 20分

## 作り方

- ① えびは尾を残して殻をむき、塩・酒各少々を振りかけておく。  
れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水分を切る。  
ぎんなんは殻を割り、2分位塩ゆでにし、薄皮をむいたら縦半分に切る。
- ② ボウルに①のれんこん・ぎんなん・きくらげ・溶き卵を混ぜ合わせ、塩・みりんの下味をつけておく。
- ③ 器によもぎ麩・えびの順に盛り、②をのせ、蒸し器で5～6分蒸す。
- ④ 鍋に【銀あん】の調味料を入れて良く混ぜ合わせ、火にかけて煮立たせる。
- ⑤ 蓮蒸しが蒸し上がったら熱々の【銀あん】を注ぎ、お好みでわさびを添える。

## みそまる

## 材 料

みそ	55g
和風だしの素	小さじ1
又は天然だし粉	大さじ1
カットわかめ	大さじ1
薄揚げ(5mm角)	10g
青ねぎ(小口切り)	1本
お好みの麩	4個

■ 4人分

## 作り方

- ① ボウルにみそとだしの素を入れ、ゴムべらなどで良く混ぜ合わせる。  
お好みの具材を細かめにカットし、全体に混ぜ合わせる。
- ② 4等分に丸め、ひとつずつラップに包み、冷蔵庫か冷凍庫で保存する。
- ③ お椀にみそまるを入れ、お湯を150cc注いで2分くらい待つ。

所要時間 5分

## Check Point

みそは優れた健康食品なので  
毎日取りたいですね。  
美容にもよく、抗がん作用な  
ども期待できます。