



■ 4人分



所要時間 20分

さばの味噌煮

材 料

生さば（筒切り）	1本
ねぎ（4～5cm幅）	1本
しょうが（皮付きで薄切り）	1片
A 酒	50cc
水	300cc
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みそ	大さじ3（約45g）

作り方

- ① サバは頭・内臓を取り除き水洗いする。
3～4cm幅の筒切りにしてからサッと湯通し（4～5秒）し、すぐに冷水にとる。
- ② ねぎは4～5cm幅に切り、表面をこんがり焼いておく。
- ③ 鍋にAを合わせて煮立て、みそを混ぜて溶かす。
さばとしょうがを加え、落としぶたをして7～8分中火で煮る。
- ④ 落としぶたをとり、ねぎを入れる。さばに煮汁をかけながら、更に3～4分煮る。皿に盛り、お好みで一味・七味唐辛子をふる。

Check Point

煮魚を作るときは、霜降り（湯に通したあと流水にさらし、魚の表面の臭み成分を洗い流すこと）をしましょう！



かぶの昆布茶漬け

材 料

かぶ	小2個
かぶの葉	4本
昆布茶	小さじ2

作り方

- ① かぶは皮ごと、いちょう切りにする。
葉はため水で良く洗い、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルにかぶ・かぶの葉・昆布茶を入れ、軽くもんで10分ほどおく。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

昆布茶は万能調味料。塩の代わりに何にでも使えます。



■ 4人分

所要時間 60分

秋の吹き寄せごはん

材料

米	2合(360cc)
B 水	360cc
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1.5
鶏もも肉	80g
しめじ	1/2パック
銀杏	8個
にんじん	4cm
さつまいも	60g
里芋	2個
ゆずの皮	適宜

作り方

- ① 米は炊く30分以上前に洗い、米が白くなるまで吸水させる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩・酒各少々を振りかけておく。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
ぎんなんは殻を割り、薄皮をむいておく。
にんじんは3~4mm幅の輪切りにし、もみじ型で抜いておく。
さつまいもは1cm幅の半月に切り、水に5分ほどつけてアクを抜く。
里芋は皮をむき、4~5mm幅に切って水にさらしておく。
- ③ 炊飯器にしっかり水気を切った米を入れ、②を彩りよく並べてスイッチを入れる。炊き上がった茶碗に盛り、あれば柚子の皮をあしらう。

Check Point

炊き込みご飯は、お米を水で吸水してから炊くとよりおいしく、翌日も水っぽくならないです。

揚げと白菜の卵とじ

材料

薄揚げ(1cm幅)	1/2枚
白菜	240g
C だし汁	360cc
砂糖	大さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ1.5
卵(溶きほぐす)	1個

作り方

- ① 鍋にCを合わせて沸かす。
- ② 白菜と薄揚げをいれて、白菜に火が通るまで中火弱で5~6分煮る。
卵を回し入れてふたをする。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

長時間煮すぎると、味がだんだん濃くなります。
好きな野菜を使ってアレンジできます