

■ 4人分

 さんま
秋刀魚の巻き揚げ

材 料

さんま	4尾
A 濃口しょうゆ	50cc
しょうが(すりおろす)	15g
片栗粉	適量
キャベツ(千切り)	2枚

所要時間 30分

作り方

- ① さんまは3枚におろす。
バット等にAを合わせる。皮を上にしてさんまを入れ、5～6分漬け込む。
- ② ペーパータオルで魚の水気を拭き、身を上にして頭の方からくるくる巻き、巻き終わりをつまようじで刺して止める。
- ③ 全体に薄く片栗粉をまぶし、180℃の油で少し色づくまで揚げる。
- ④ 器にキャベツなどをあしらひ、つまようじを取り除いたさんまを盛る。

魚のさばき方参考動画→



Check Point

細身のさんまより、太いさんまを選びましょう。
くちばしの先が黄色いのも、脂がのっている証といわれています。解凍のさんまも冷凍技術の進化で美味しいですが、早めに調理を。

松茸のお吸い物

材 料

B だし汁	600cc
塩	小さじ3/4位
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
松茸(薄切り)	適量
三つ葉(3cm幅)	お好みで

■ 4人分



所要時間 5分

作り方

- ① 松茸は下の固い部分を鉛筆のように削り、手早く洗ってペーパー等で水気を拭き、薄切りに切る。
- ② 鍋にBを合わせて火にかける。煮立てば①の松茸を加え、1～2分弱火で火を通し、お好みで三つ葉を散らす。
味見をして塩加減を調整し、椀に人数分に分ける。

■ だしの取り方

- ① 鍋に水1100ccと昆布10g、かつお節20gを入れ、中火にかける。
煮立ってから更に3分位煮だし、ザルでこす。

Check Point

汁物も必ず味見をして、適切な塩加減を身につけよう。
お吸い物の塩加減が分かれば、「良い塩梅」というものが分かってきます。

■ 4人分

松茸ご飯

【松茸の煮汁】

だし汁	50cc
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
松茸(薄切り)	1本
米(吸水する)	2合(360cc)
C	
水	350cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	20cc

材 料

所用時間 60分

作 り 方

- ① 米は炊く30分～1時間前に洗い、吸水させておく。米が白くなればザルにとり、**水気をしっかり切る**。松茸は石づきを鉛筆のように削り、**手早く洗ってすぐペーパー等で水気を拭き**、食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋に【松茸の煮汁】を入れて火にかけ、松茸を加えて1～2分弱火で煮る。ザルでこして具と煮汁に分ける。
- ③ 炊飯器に①の米・C・②の松茸の煮汁を入れ、急速炊飯ですぐに炊く。炊き上がれば最後に松茸を加えて、数分蒸らす。

Check Point

きのこは洗うと香りが落ちるので、なるべく手早く洗いすぐ水気を拭きましょう。吸水した米の水をしっかり切らないと、べちゃっとした炊きあがりになります。

木の子と豆腐のえびあんかけ

■ 4人分

材 料

豆腐(4等分)	1丁
しめじ(石突きを取りほぐす)	1/2袋
えのきだけ(〃)	1/2袋
むきえび	60g
D	
だし汁	250cc
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうが(すりおろす)	10g
三つ葉(3cm幅)	4本

作 り 方

- ① えびは背わたを取り、しょうゆ少々を振りかけておく。
- ② 鍋にDを入れて火にかける。煮立ったら豆腐・きのこ・えびを加え、弱火で3分位煮て火を通す。
水溶き片栗粉【片栗粉小さじ2：水大さじ1】を加え、一煮立ちさせる。器に盛ってしょうが、三つ葉をのせる。

Check Point

きのこが美味しい季節。色々な種類のきのこを使うとおいしさUPです。