



さばの味噌煮

■ 4人分



所要時間 20分

材 料

生サバ(筒切り)	1本
ねぎ(4~5cm幅)	1本
A 酒	50cc
水	300cc
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みそ	大さじ3(約45g)
しょうが(皮付き薄切り)	1片
一味や七味唐辛子	お好みで

作り方

- ① 生サバは頭・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)
すぐ冷水にとり、血などあれば取り除く。
- 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。
さばを加えて落としぶたをし、15分位中火弱で煮る。
- 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!
又、煮立った煮汁に魚を入れるの
が臭みを出さないポイントです。



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、皮がついたまま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

秋のごちそう吹き寄せごはん

材料

米（吸水させる）	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（一口大）	80g
しめじ（石突きを取りほぐす）	1/2パック
銀杏（殻を割り、薄皮をむく）	8個
にんじん（3～4mm幅の輪切り）	4cm
さつま芋（1cm幅）	60g
里芋（皮をむき4～5mm幅）	2個
ゆずの皮	お好みで

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。
- ③ 炊飯器にBの調味料、**しっかり水気を切った①の米**を入れる。
②の鶏肉とゆずの皮以外を彩りよく並べ、すぐに急速炊飯する。
炊き上がった茶碗に盛り、お好みでゆずの皮をあしらう。

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炊きあがり、翌日も水っぽくならないです。

揚げと白菜の卵とじ

材料

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

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① 鍋にサラダ油を中火で熱し、薄揚げを加える。
香ばしい焼き目が付けば白菜とCを加え、煮立ってから中火弱で6～7分煮る。
- ② 白菜に火が通れば、煮立った中に卵を回し入れ、火を止めてふたをする。

Check Point

時間がないときは卵とじ。
好きな野菜、具材を使ってアレンジできます♪