

【ヘルシーレシピ】～秋～

☆ 穴子がんも ☆ ～穴子入り、焼きがんも～

〈材料〉5人分

木綿豆腐	400g (1丁)
れんこん	200g
長芋	50g
塩	1g (小1/5)
焼穴子 (煮穴子でも可)	50g (約2尾)
ぎんなん	5個
薄口醤油	35cc (大2・1/3)
砂糖	10g (大1)
日本酒	20cc (大1・1/3)
だし汁	200cc
片栗粉	8g (大1)
土生姜	

〈作り方〉

- ① 豆腐はしっかり水切りする。
- ② れんこん、長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③ 焼穴子 (煮穴子) は5等分に切る。
- ④ 豆腐をくずし、②と塩を加えよく練り混ぜる。
- ⑤ ④を5等分し、丸め、真ん中に穴子とぎんなんを押し込んで、包んで形を整える。
- ⑥ 200度のオーブンで10～15分焼く。
- ⑦ あんを作る。だし汁に調味料を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑧ ⑥に⑦のあんをかけ、刻み生姜をのせてできあがり。
※旬の野菜 (蒸かぼちゃやしめじ等) を添えると良い。

☆ 里芋まんじゅう ☆

〈材料〉5人分

里芋	300g
むきえび	50g
しめじ	25g
ぎんなん	5個
薄口醤油	15cc (大1)
酒みりん	15cc (大1)
だし汁	120cc
片栗粉	3g (小1)
土生姜	少々

〈作り方〉

- ① 里芋は皮をむいて〈だし汁2カップ、酒みりん大1、薄口醤油小1、塩小1/3〉に入れて、柔らかくなるまで茹で、ザルにあげ、マッシャーでつぶす。
- ② むきえびは片栗粉をまぶし、酒と塩を少量入れてサッと茹でる。
- ③ しめじ、ぎんなんも下茹でしておく。
- ④ ①を5等分し、丸め、②③のむきえび、しめじ、ぎんなんを中に入れて包んで形を整える。
- ⑤ 210度のオーブンで10～15分焼く。
- ⑥ あんを作る。だし汁に調味料を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ ⑥に⑦のあんをかけ、刻み生姜をのせてできあがり。

☆ 椎茸のえびしんじょ 生姜風味あんかけ ☆

〈材料〉 5人分

椎茸	5個	
むきえび	150g	
長芋	20g	
卵白	20g	
マヨネーズ	20g	
塩	1g (小1/5)	
片栗粉	5g (大1/2)	
昆布	約10cm	
あん	薄口醤油	10cc (小2)
	酒みりん	12cc (大1弱)
	だし汁	150cc
	片栗粉	5g (大1/2)
	しぼり生姜	5cc (小1)

〈作り方〉

- ① 水2カップに昆布10cmを漬けておく。
- ② 椎茸はさっと洗い、軸を取り、水気をふきとっておく。
- ③ むきえびは殻・背ワタを取り、水で良く洗ってから水気をしっかり取り、包丁で細かく刻む(フードプロセッサーを使ってもよい)。
- ④ 長芋、生姜はすりおろしておく。
- ⑤ ③④と卵白・マヨネーズ・塩を良く混ぜ、5等分しておく。
- ⑥ ②の椎茸の裏面全体に茶漉しで片栗粉を振り、⑤を詰める。
- ⑦ ①の昆布だし(少々～分量外)を沸騰させ⑥を入れ、弱火で10分程煮る。
- ⑧ あんを作る。だし汁に調味料を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、最後にしぼり生姜を入れる。
- ⑨ ⑦を器に盛り⑧をかける。季節の煮物を盛り合わせてできあがり。

☆ さばの味噌煮 ☆

〈材料〉 5人分

さば	70g×5切
ごぼう	100g
砂糖	10g (大1)
みりん	10cc (小2)
濃口醤油	10cc (小2)
味噌	35g (大2)
日本酒	50cc
だし汁	200cc
生姜	10g
白ねぎ	少々

〈作り方〉

- ① さばは皮を上にし、身の厚いところに切り目を2本入れる。
- ② しょうがは薄切りに、ごぼうは皮をこそげ、5cmほどの長さに切り、水に放した後、ざるにあげておく。
- ③ 白髪ねぎを作る。白ねぎを約5cmの長さに切り、周りの白い部分を開いて重ね、繊維に沿って切り、水にさらす。
- ④ 鍋に味噌以外の調味料を入れ、さばは皮を上にして並べ入れる。ごぼうと生姜も加え、落とし蓋をし、中火で約5分煮る(煮立たせない)。
- ⑤ 煮汁でみそを溶き入れ、さらに5～10分、時々煮汁をかけながら煮て、味噌にとろみがついてきたら火を止める。
- ⑥ 白髪ねぎを添えてできあがり。

☆ 満月かぼちゃ白玉のすまし汁 ☆

〈材料〉 5人分

かぼちゃ	40g
絹ごし豆腐	60g
白玉粉	50g
まいたけ	50g
モロヘイヤ	25g
塩	1.5g
薄口醤油	20cc
だし汁	750cc

〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って耐熱皿に入れ、ラップし、電子レンジで約5分加熱してやわらかくする。
- ② ①のかぼちゃを潰し、豆腐も加え潰しながら混ぜる。
- ③ 白玉粉を合わせて耳たぶぐらいの硬さになるまでよく練る。
- ④ 団子に丸めて沸騰した湯に入れ、浮いてきたらさらに3分ほど茹で、冷水に取る。
- ⑤ だし汁にまいたけを入れ加熱し、塩・薄口醤油で味を調える。
- ⑥ ④の団子とモロヘイヤを加えて出来上がり!