

～ 鰯(鰯)のなめろう ～



〈材料〉 4人分

鰯 (or 鰯)	可食部 200g
青ねぎ	4本 (20g)
おろし生姜	小さじ3 (8g)
みそ	大さじ1弱 (12g)
青しそ	2枚

〈作り方〉

- ① 鰯(鰯)は三枚におろして腹骨・小骨を除き、皮を引く。1cm角程度のぶつ切りにする。
- ② ①に青ねぎ、しょうが、味噌を加え、包丁で軽くたたきながら混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、千切りにした青しそを散らす。



鰯(鰯)とみそ、薬味が全体に混ざる程度に“あくたく”のがおいしさのコツ。たたきすぎると、粘りが出て触感が損なわれてしまいます。

～ たたき胡瓜と長芋の梅かつおかけ ～



〈材料〉 2人分

きゅうり	100g (1本)
塩	少々
長芋	50g (約3cm)
梅肉	5g (1/2個)
かつお削り	適量

〈作り方〉

- ① きゅうりは両端を落として3cm幅に切り、塩少々ふり、ポリ袋に入れる。
- ② 長芋、梅干しも加え、麺棒などでたたく。
- ③ 器に盛り、かつお削りをのせる。

～ 茄子とみょうがのとろとろ煮 ～



〈材料〉3人分

茄子	240g (3本)
みょうが	40g (2個)
だし	200 cc
みりん	10 cc (小さじ2)
薄口醤油	2.5 cc (小さじ1/2)
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1・1/2
水	小さじ3

〈作り方〉

- ① 茄子はへたを除いて皮をむき、乱切りにする。
- ② みょうがは縦半分に切ってから縦に薄切りにする。
- ③ 鍋にだしと、みりんを入れ火にかけ、煮立ったら茄子を入れ、弱火で5分ほど煮る。
- ④ 醤油と塩を加えさらに3～4分ほど煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ みょうがを加え、ひと煮立ちしたら火を消す。

～ 6月の献立例 ～



- ・七分搗きご飯
- ・鰯のなめろう
- ・たたききゅうりと長芋の梅かつおかけ
- ・茄子とみょうがのとろとろ煮
- ・豆腐とわかめの赤だし
- ・漬物
- ・果物