

～ 茄子の南蛮漬け ～



〈材料〉 4人分

茄子	3本(400g)
片栗粉	大さじ2
ごま油	大さじ4
米酢	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
ミネラルシュガー	大さじ1.5
青ねぎ(刻み)	適量
糸唐辛子	適量

〈作り方〉

- ① 茄子はヘタを取り除き、一口大の乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- ② バットに南蛮酢の材料をすべて入れ、良く混ぜる。
- ③ ボール(袋)に①を入れ、片栗粉をまぶす。
- ④ 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、③をこんがり焼く。
- ⑤ ④が熱いうちに②に漬け込み味をなじませる。
- ⑥ 器に盛り付け、刻みネギと糸唐辛子を散らしてできあがり!

～ 冷や汁 ～



〈材料〉 4人分

きゅうり	1.5本(150g)
みょうが	1本
青じそ	4枚
豆腐	200g
白ごま	大さじ4
白みそ	100g
米麴みそ	20g
煮干し粉末	大さじ3
かつおだし	500ml
しぼり生姜	小さじ1

〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をして10分ほどおく。
- ② みょうがは縦半分に切り、小口切りにする。
- ③ 青じそは千切りにして水にさらす。
- ④ 豆腐は水を切り、キッチンペーパーに包み重石をのせて水切りする。
- ⑤ 白ごまをすり鉢に入れ、ペースト状になるまですりつぶす。
- ⑥ ⑤に煮干し粉末、白みそ、米麴みそを加えてよく混ぜる。しゃもじやヘラで側面に伸ばし、ガスバーナーで香ばしくあぶる。
(アルミホイルにのせて、魚焼きグリル等で焼いてもよい)
- ⑦ ⑥にかつおだしを少しずつ加えて溶かす
- ⑧ ④の豆腐を小角切にして加える。
- ⑨ ①②③を加え、しぼり生姜を加え、氷を適量入れてできあがり!

※お好みで温かいご飯にかけてお召し上がりください

※煮干し粉末の代わりに、鰹の塩焼きのほぐし身を加えても良い。

～ 7月の献立例 ～



- 七分搗きご飯
- 茄子の南蛮漬け
- 冷や汁
- 漬物
- 果物