

～ もずく雑炊 ～



〈材料〉2人分

ご飯	2杯(300g程度)
もずく	50g
おかひじき	10g
だし汁	440cc
薄口醤油	20cc
わさび	少々
いくら	適量
ポン酢	適量

〈作り方〉

- ① ご飯はザルに入れて、流水で洗う。
- ② もずくは水洗いして水気をきり、5cmほどの長さに切る。
- ③ おかひじきはさっと茹で、水気をきって3cmほどの長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁と薄口醤油を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらご飯を加える。再度煮立ったら②のもずくを加えて煮る。
- ⑤ 器に盛り、おかひじき、いくら、わさびをのせる。
- ⑥ お好みでポン酢を数滴かけて頂く。

～ えびと枝豆の白酢和え ～



〈材料〉4人分

木綿豆腐	100g	
A	練り白ごま	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/5
	薄口醤油	小さじ1/3
	酢	小さじ1
えび	6尾	
砂糖・塩・酢	少々	
枝豆(茹)	30g	
きゅうり	1/2本	
塩	少々	
白ごま	適宜	

〈作り方〉

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで重しをし、1～2時間ほどおいてしっかり水切りする。(豆腐の1～2割の水をきる)
- ② 豆腐をすり鉢にいれてなめらかになるまですりつぶし、Aを加えて良く混ぜる。
- ③ えびは背わたを取り除く。酢・塩各少量(分量外)を加えた熱湯で2分ほど茹で、ざるにあげ、水をかけて冷ます。殻をむいて一口大に切り、砂糖・塩・酢を少量まぶす。
- ④ きゅうりは縦4つ割りにして種を取り除き、1cm幅に切って塩をふる。しんなりしたら水けを絞る。
- ⑤ ②にえび、枝豆、きゅうりを加えて和える。
- ⑥ お好みで白ごまをふる。

～ さつまいもとかぼちゃの醤油麴きんぴら ～



〈材料〉4人分

さつまいも	100g (1/2本)
かぼちゃ	100g
だし汁	大さじ2
醤油麴	小さじ2
ごま油	小さじ2
黒ごま	大さじ1/2
唐辛子	少々

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮付きのまま拍子切りにし、水にさらす。キッチンペーパーで水気をふきとっておく。
- ② かぼちゃも皮付きのまま拍子切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①②を入れ、中火で炒める。
- ④ だし汁を入れ、蓋をし、しばらく弱火で蒸し煮にする。
- ⑤ 醤油麴で味付けし、最後に黒ごま、唐辛子をお好みでふりかけ、さっとからめてできあがり。

～ 9月の献立例 ～



- もずく雑炊
- えびと枝豆の白酢和え
- さつまいもとかぼちゃの醤油麴きんぴら
- 漬物
- 果物
- 梨