

～ 鯧の梅しそロール焼き ～



〈材料〉5人分

鯧（アジ）	5尾
塩	少々
梅肉	25g（約2個分）
大葉	10枚
片栗粉	少々
油	少々
日本酒	大さじ2

〈作り方〉

- ① 梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ② 鯧は頭と内臓をとって3枚におろし、塩少々をふってしばらくおき、水気をキッチンペーパーでふきとる。
- ③ ②の鯧の内側に①の梅肉を塗り、その上に大葉を置き、くるくる巻いて、楊枝で止め、表面にうすく片栗粉をつける。
- ④ フライパンに少量の油を熱し、③を並べ入れ、中火で両面焼く。  
焦げ目がついたら、酒を入れて蓋をし弱火で2分ぐらい蒸し焼きにする。
- ⑤ 楊枝を抜いてお皿に盛りつける。  
※ 鯧の代わりに鰯（イワシ）でも美味しく頂けます。  
※ 片栗粉や油を使わずにオーブンやグリルで焼いてもOKです。

～ モロヘイヤの赤だし ～



〈材料〉5人分

モロヘイヤ	50g（1p）
油揚げ	15g（1枚）
生姜	少々
赤みそ	36g（大さじ2）
白みそ	4.5g（小さじ3/4）
かつおだし	750cc

〈作り方〉

- ① モロヘイヤは下茹でし、水気を切り、食べやすい大きさに刻んでおく。
- ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊に切る。
- ③ 生姜がは細かい千切りにする。
- ④ かつおだしを鍋に入れて火にかけ、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら、赤みそと白みそを合わせて溶き入れる。
- ⑤ 汁椀に①③を入れ、④の汁を入れる。

～ 6月の献立例 ～



- 七分づきごはん
- アジの梅しそロール焼き
- いんげんの胡麻和え
- かぼちゃの煮物
- きゅうりの糠漬け
- モロヘイヤの赤だし
- 果物（メロン）