

☆ みそホイル焼き ☆



〈材料〉4人分

	鯖（鮭、ホタテなど）	4切（200g）
	じゃがいも	2個（160g）
	たまねぎ	1個（160g）
	まいたけ	1P（100g）
	白ねぎ	1本（80g）
A	米麴みそ	大さじ3（54g）
	みりん	大さじ1・1/3
	日本酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1・1/3
	卵黄	1個分
	バター	大さじ2（20g）

〈作り方〉

- ① じゃがいもは 1/8 個ぐらいの大きさに切って水にさらす。たまねぎは半分に切ってから幅 1 cm程度に切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。白ねぎは斜め切りにする。
- ② A の材料をよく混ぜ合わせておく。
- ③ アルミホイルを 30 cm程度の長さに切り、2 枚重ねて縦長にひろげ、鯖と①の材料をのせる。上から②をかけ、バターをのせる。（1人分ずつ包む。）
- ④ ホイルの奥と手前を合わせて 2~3 回折り、さらに両端をそれぞれ 2~3 回内側において、ぴっちりとはむ。
- ⑤ 200 度のオーブンで約 20 分焼く。

※旬の野菜ならなんでも OK です。鯖の他に、旬の魚（鮭、タラ、ホタテ等）や鶏肉を入れても美味しいです。

※ホイルをぴっちり包むことでふっくらと美味しく仕上がります。

※オーブンがなければ、トースターや魚焼きグリルでも OK です。

☆ 沢煮椀風 ☆



〈材料〉4人分

ごぼう	60g
大根	40g
人参	20g
えのき	40g
春菊	20g
ゆず皮	少々
だし汁	600cc
塩	小さじ 1/4
日本酒	小さじ 1
薄口醤油	小さじ 2

〈作り方〉

- ① ごぼうは土を落とし、長さ 4~5 cm程度の細切りにし水にさらす。大根、人参も同じく 4~5 cm程度の細切りに、えのきは半分の長さにカットし、ほぐしておく。
- ② 春菊はさっと茹で、水気をよくしぼり、4~5 cm程度の長さにカットする。だし汁（分量外）につけておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう、大根、人参を入れて火にかける。沸騰したらアクをとり、やわらかくなるまで煮る。えのきを加えてさっと煮、塩、日本酒、薄口醤油で味をととのえる。
- ④ お椀によそい、春菊、ゆずの皮を添える。

～ 11月の献立例 ～



- 土鍋炊きごはん（新米）
- みそホイル焼き
- 沢煮椀風
- 糠漬け（長芋、ブロッコリーの芯）
- 柿、みかん