

2021年10月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ 栗ご飯 ☆

～ 秋の味覚「栗」を味わう絶品ご飯 ～



〈作り方〉

- ① 米を洗い、30分ほど浸水する。
- ② 炊く直前に塩を入れて軽く混ぜ、栗をのせて普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらさっくりと混ぜ、黒ごまをふる。

〈材料〉4～5人分

米	3合
むき栗	200g
塩	小さじ1
水	600ml
黒ごま	適量

☆ 小松菜のごま酢あえ ☆



〈作り方〉

- ① 小松菜は熱湯でしんなりするまで茹で、流水で冷まし、ざるに取る。水気をよくしぼって3～4cmの長さに切る。
- ② 人参は2～3mm程度の細切りにし、熱湯で茹で、水気をよく切っておく。
- ③ 油揚げをフライパンやグリル等で焦げ目をつけ、3mm厚さにカットする。
- ④ すり鉢で白ごまをすり、※の調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②③をボールに入れ、小さじ2の濃口醤油（分量外）で絡ませて、手で醤油をよくしぼる（醤油洗い）。
- ⑥ ボールに⑥と⑤を入れてよく混ぜ、④を入れ軽く混ぜる。

〈材料〉4～5人分

小松菜	200g（1袋）
人参	50g（1/4本）
油揚げ	40g（1枚）
白ごま	大さじ5（30g）
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
※ 米酢	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

※野菜の水気をよく絞ることがポイント。さらに醤油洗いをすることで、味がひきしまり美味しくなります。

☆ 土瓶蒸し ☆ ～ 美味しいおだしと素材のうまみをぎゅっと凝縮！体暖まる絶品お吸い物 ～



〈材料〉 4人分

まいたけ（松茸）	60g
えび（無頭）	4尾
鶏肉	40g
ぎんなん	4個
春菊	20g
すだち	1個
だし汁	600cc
淡口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2弱
日本酒	小さじ1

〈作り方〉

- ① まいたけは適当な大きさにほぐしておく。
- ② えびは皮をむき、背ワタをとり、水で洗う。塩少々をふり10分ほどおく。熱湯をさっとかけ霜降りして冷ましておく。
- ③ 鶏肉は薄切りにし、軽く塩をふり5分ほどおき、熱湯をさっとかけ冷ましておく。
- ④ 春菊は3cm程度の長さに切る。すだちはくし形に切る。
- ⑤ 土瓶に①～③とぎんなんを入れ、だしを入れ、沸騰した蒸し器で7～8分ほど蒸す。
- ⑥ 最後に春菊を入れ、すだちを添える。

※松茸の場合は適当な厚さにして生のまま使う

※すだちの代わりに、ゆず皮やかぼすでも良い

※蒸さずに、コンロに魚焼きの網をおいて、その上に土瓶をおき、火にかけても良い。

※土瓶がなければ、小さい土鍋や茶わん蒸の器など蓋つきの陶器で代用可能です♪

～ 10月の献立例 ～



- 栗ご飯
- 小松菜のごま酢あえ
- 舞茸の土瓶蒸し
- 茄子の糠漬け・大根葉の漬物
- 梨、りんご