

☆ さばのおろし煮 ☆



〈材料〉4人分

さば	50g×4切
塩	少々
小麦粉、油	適量
大根	200g
土生姜	10g
日本酒	大さじ1
みりん	大さじ1
濃口醤油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1

〈作り方〉

- ① さばの切り身に塩を薄くふりかけ 15分ほどおく。
水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉を全体に薄くつけ、200度のオーブン(またはグリル)で8分ほど焼く。
(170~180度の油でカラッと揚げても良い)
- ② 大根はすりおろし、ざるにあげ、汁はとっておく。
- ③ 生姜はすりおろし、②の大根おろしと混ぜておく。
- ④ 鍋に調味料全部と②の大根汁を入れ火にかけ、煮立ったら①を入れて1~2分中火で煮る。
- ⑤ ③を入れ、さっと煮る(一瞬で良い)。
- ⑥ 器に盛り、お好みでゆず(刻み)を天盛りにする。
※大根おろしは器に鯖の煮つけを盛ってから上のせ、煮汁をかけても良い

☆ れんこん団子ときのこの味噌汁 ☆ ~すりおろして揚げればもちもちの蓮根団子に!~



〈材料〉4人分

れんこん	300g (1パック)
塩	ふたつまみ
揚げ油	適量
しめじ	50g (1/2パック)
まいたけ	50g (1/2パック)
ネギ	20g (1本)
味噌	30g
だし汁	600ml (3カップ)

〈作り方〉

- ① れんこんは粗めにすりおろし、水気を軽く絞る(だんごにできる程度、しぼり汁もとっておく)。
塩少々を加えよく混ぜ、12等分し、一口大のだんごに丸める。
- ② フライパンに油を入れ、150~160℃に熱し、①のだんごを入れて弱火で2~3分ほど、くずれないようにやさしく上下をひっくり返しながらきつね色になるまで揚げる。
- ③ しめじ、まいたけは石づきをとってほぐす。
- ④ ネギは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁とれんこんの絞り汁を入れ、火にかける。
煮立ったら②と③を入れ2~3分中火で煮る。
味噌を溶き入れ、味を見て沸騰直前で火を止める。
- ⑥ お椀に入れ、④のねぎを添える。

～ 11月の献立例 ～



- 七分づきご飯（新米）
- さばのおろし煮
- 柿の白和え
- れんこん団子ときのこのみそ汁
- 糠漬け（茄子、大根葉）