



暑い夏も一段落し、今までの身体を冷やす食事からちょっと身体に優しい食事をめざしませんか。
優しい…といえば、やはり和食でしょうか。

秋刀魚と玉ねぎのさっぱり煮

(材料 4人分)



秋刀魚	4尾
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本位
酢	1/2カップ
酒	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2強
しょうが(千切り)	1かけ

(つくり方)

- 1 秋刀魚はウロコを包丁でこそげ取り、頭と尾を切り落とし、腹ワタを除いて洗う。
(背骨の血合いを包丁の先か竹串で掻きだす事を忘れないように！) 水気をふき取り、4つにぶつ切りにする。
- 2 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に1cm幅に切り、にんじんは5cm長さの千切りにする。
- 3 フライパンに秋刀魚を並べ、玉ねぎ、にんじんを全体に散らして、酢をふりかけ、落しぶたをして中火で煮る。
- 4 秋刀魚の身が白く、少々火が通ったら、落しぶたを押さえて酢を捨て、酒、しょうゆを加え、落しぶた、鍋蓋もして、弱火の中火で約10分煮ます。途中で千切りしょうがを乗せ、1~2度鍋返しをする。

* 保存が効くので作り置きすると良いですよ!

里芋ごはん

(材料 4人分)



里芋	皮付き 3~4個
米	2と1/2カップ
水	2と1/2カップ
酒	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
塩	小さじ1強
じゃこ	山盛り1カップ
にんじん	小さいもの3cm
ごぼう	10cm
油揚げ	1/2枚
すりごま(白)	適量
万能ねぎ(小口切り)	"

(つくり方)

下準備 ・米は洗ってざるに上げておく。

- 1 里芋の皮をむき、サイコロ切りにして塩でもむ。
- 2 じゃこ油揚げは熱湯で湯通ししておく。
- 3 ごぼうはささがきにし水にさらす。
にんじんは細かい千切り、油揚げも千切りする。
- 4 炊飯器に米、水、調味料A、塩を入れてよくかき混ぜ、上にじゃこ、にんじん、ごぼう、里芋、油揚げを平らに乗せて炊く。
- 5 炊き上がって、蒸らし終わったら、器に盛り、万能ねぎの小口切り、すりごまをご飯の上に散らす。

揚げ茄子の舞茸あんかけ

(材料 4人分)



なす	4本
舞茸	1パック
だし汁	1カップ
淡口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/4
ぎんなん	1袋
水溶き片栗粉	適量
しょうが	"

(つくり方)

- 1 なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れる。
ヘタの周りのガクを落す。
油で揚げておく。
- 2 舞茸は食べやすいおおきさに手で裂く。
- 3 だし汁で舞茸をしんなりする位まで煮て、調味料Aと塩、ぎんなんを加え、水溶き片栗粉で、とろみをつける。
- 4 器に揚げ茄子を盛り、熱い汁をかけ、おろししょうがを乗せる。

青汁小豆かん

(材料 18cm×15cm流し缶 1台分)



粉寒天	1本(4g)
水	600g
グラニュー糖	80g
Nu-Pak青汁	2本
ゆで小豆(缶詰)	適量

(つくり方)

- 1 粉寒天と分量のグラニュー糖の大さじ1を混ぜ合わせる。
- 2 小鍋に、水と残りのグラニュー糖を入れて火にかけ、沸騰したら(1)を入れ、混ぜながら1分間位、弱火で煮る。
- 3 Nu-Pak青汁と(2)を少し取り、小さいボウルでよく混ぜて溶かし、(2)の鍋に戻し入れる。
- 4 (3)を越して、流し缶に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 適当な大きさに切って、器に盛り、ゆで小豆を添える。

* Nu-Pak青汁は粒子が非常に細かく、苦味がないので、抹茶の代わりにいろいろ使えます。