

美味しい秋の旬素材をいっぱい使って  
 今月は晩ご飯にオススメしたい、秋の献立をご紹介します。

## 里芋コロッケ



(材料)	3~4人分)
里芋	正味400g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
鶏ひき肉	200g
黒ごま	大さじ2
小麦粉	小さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
【衣】	
溶き卵	1個
小麦粉	適宜
パン粉	//
揚げ油	適宜

### (つくり方)

- 1 里芋は茹でるか蒸かして皮をむき、つぶす。
- 2 フライパンで玉ねぎのみじん切りを炒め、しんなりしたら鶏ひき肉を加えて炒める。小麦粉をふってなじむまで炒めたら(A)を加えて味を調える。黒ごまも加えて混ぜる。
- 3 ボウルで(1)、(2)を合わせてピンポン玉くらいの大きさに丸める。計量スプーン(大、小)を使って丸めると作業が楽です。
- 4 (3)に衣をつけて、揚げ油を熱して、ころがしながらカリッとなるまで揚げる。



## 鮭とイクラの 混ぜご飯



(材料)	4人分)
甘塩しゃけ切り身	2切れ
いくら醤油漬	60~80g
お米	2合
だし汁	適量
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
淡口しょうゆ	大さじ1
大葉(千切り)	10枚
白ゴマ	適量

### (つくり方)

- 1 甘塩しゃけは焼き網またはグリルで焼く。
- 2 炊飯器に研いだお米を入れて(A)を加え、だし汁を2合目の目盛まで入れて焼いたしゃけを乗せて炊く。
- 3 炊き上がったら、しゃけの皮と骨を取ってほぐしてご飯と混ぜる。
- 4 器に盛り、いくら、大葉の千切り、白ゴマを振る。

## 豆腐のきのこ あんかけ



(材料)	2~4人分)
木綿豆腐	1丁
しいたけ	2枚
えのき(小)	1/2袋
しめじ	1/2個
だし汁	適量
だし汁	200cc
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
水溶き片栗粉	大さじ1位
三つ葉(ざく切り)	適量

### (つくり方)

- 1 鍋に豆腐が浸るくらいのだし汁を煮立て、4等分に切った豆腐を入れて煮立てないように温めて、食べる直前まで浸しておく。
- 2 しいたけは千切り、えのきは根元を切り落とし、長さを半分に切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- 3 小鍋に(A)を煮立て、きのこ類を入れて煮る。アクが出たら取りのぞくこと。水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。味を見て、仕上げに塩・ひとつまみを加える。
- 4 豆腐を温め直し、だし汁をきって器に盛り付け、きのこあんをたっぷりよそり、刻んだ三つ葉を散らす。

## くるみ饅頭



(材料)	12個分)
上白糖	40g
無塩バター	10g
たまご	1個
重曹	小さじ1/4
薄力粉	100g
薄力粉(打ち粉用)	適量
あおきのこしあん	180g
くるみ(粗みじん切り)	60g
くるみ(粒)	12個
卵黄	1個分
みりん	小さじ1

### (つくり方)

- 1 ボウルで上白糖とバターをすり混ぜ、溶きたまごを少しずつ加えて混ぜる。
- 2 (1)に同量の水でいた重曹を入れ、ざっと混ぜたら薄力粉も加えてしっかり混ぜる。ラップをして冷蔵庫で20~30分、生地を休ませる。
- 3 こしあんに刻んだくるみを混ぜて、12等分に丸めておく。
- 4 薄力粉(打ち粉用)を台の上に多めに振り、(2)の生地をのせ、粉とともに、手に生地が付かなくなり、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる。**\*ここで、気持ち30分程生地を休ませると次の作業がしやすくなります。**
- 5 (4)を棒状にまとめて12等分に切る。手に粉をつけて生地を平たく丸くのばし、(3)のくるみあんを乗せて包む。包み終わりは指でつまみ、丸く形を整える。
- 6 天板にオープンシートを敷き、(5)を包み終わりを下にして並べる。このときに余分な粉ははらっておくこと。
- 7 (6)にさっと霧吹きする。少しおいてから、みりんで溶いた卵黄を塗り、粒のくるみをぎゅっと押しつけるように乗せ、170℃のオープンで15~18分、色が付いて焦げない程度まで焼く。

### 下準備

- ・上白糖と薄力粉はそれぞれ振るっておく。
- ・くるみはオーブン100℃で空焼きして、粗く刻んでおく。
- ・バターは室温に戻しておく。

\* 冷めたらタッパーなどで保存して、3~4日のうちに食べ切ってください。

