



食欲の秋ですね!

今月は旬の味覚も取り入れた、和食メニューをご紹介します。

きのこご飯

2004年 11月
(材料 4~5人分)



まいたけ	1パック
エリンギ	1パック
しめじ	1パック
しいたけ	4枚
にんじん	1/3本
米	3合
出汁	目盛りの線まで
A (醤油)	大さじ1
塩	大さじ1
グレープシード油	小さじ1/4
	適量
B (酒)	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
水	100cc
牛こま切れ肉	100g
ぎんなん(水煮)	1袋
バター	10g
かいわれ菜	適宜

(つくり方)

- きのこ類は石づきを取り、細かく裂くか薄切りにする。にんじんは長さ3~4cmの細切りにする。
- 米を洗って出汁に調味料Aを加えて炊飯器の目盛りの線に合わせて炊く。
- フライパンに油を引いて、にんじんを炒め、きのこ類を加え、調味料Bを入れて少々煮る。牛肉も加えて弱火~中火で汁気がなくなるまで煮絡める。火を止めて、ぎんなんを加え、仕上げにバターを加えてコクを出す。
- ご飯が炊きあがったら、(3)を上に乗せて蒸らす。
- 全体を混ぜ合わせ、うつわに盛り、かいわれ菜をあしらう。



レンコン饅頭

NEWレシピ
(材料 4人分)



れんこん	320g
塩	2つまみ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
海老(大)	3尾
塩、酒	各少々
出汁	200cc
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
淡口醤油	小さじ1
塩	2つまみ
水溶き片栗粉(1:1)	大さじ1
三つ葉	1株

(つくり方)

- れんこんはタワシでこすり洗いして磨り下ろす。
- 鍋に磨り下ろしたれんこんを汁ごと入れ、塩も加えたら中火にかけ、水分を飛ばしながら木べらで混ぜ続ける。全体に粘りが出てきたら弱火にし、もったりするまで混ぜる。
- ラップを4枚用意して、(2)を等分にのせて冷ましておく。
- あんを作る。えびはよく洗い、背開きにして厚みを半分にして1cmに切る。酒・塩少々を振る。三つ葉は1cmのざく切りにする。
- 出し汁に調味料を加えて煮立てたら、えびを加えてさっと火を通し、アクを取り、水溶き片栗粉でとろみをつけて、三つ葉を散らす。
- (3)を丸めて片栗粉をまぶし、中温の油で色よく揚げる。
- うつわにを盛り付け、あんをかける。

うに豆腐

NEWレシピ
(材料 4人分)



粒ウニ	25g
絹豆腐	200g
塩	2つまみ
無調整豆乳	100cc
板ゼラチン	1枚(1.5g)
砂糖	小さじ2

(つくり方)

- ボウルに豆腐とウニを入れて泡だて器で混ぜ、塩少々で味を調える。
- ゼラチンは氷水でふやかす、水気を切る。小鍋に豆乳と砂糖を入れて温め、粗熱が取れたらゼラチンを入れて溶かす。
- (1)に(2)を入れて混ぜ合わせる。
- うつわに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。飾り用にウニ(分量外)を真ん中にのせる。



りんごのケーキ

2004年 10月
(材料 21cmケーキ型1台分)



(無塩バター)	125g
(グラニュー糖)	125g
たまご	3個
(薄力粉)	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
(牛乳)	大さじ1~2)
紅玉りんご	2個
レーズン	40g
溶かしバター	大さじ1
粉砂糖	適量
生クリーム	適量

(つくり方)

- ・ケーキ型の底と側面にクッキングシートを敷く。
- ・オーブンを170℃に予熱する。
- ・バターを室温に戻しておく。
- ・粉とベーキングパウダーは合わせて2回振るっておく。

下準備

- ボウルでバターとグラニュー糖を白っぽくなるまで混ぜる。
- たまごを1個ずつ加え、その都度しっかり混ぜ合わせる。
- 粉を2~3回に分けて加えて混ぜる。生地がかたいようであれば牛乳を少し加える。(生地をすくい、ひと息ついてポタッと落ちるくらいに)レーズンも混ぜる。
- りんごの皮をむき、4等分に切り、表面にナイフで縦に切り込みを細かく深く入れる。
- 生地を型に流し入れ、りんごを切り込みを上にして並べてぎゅっと押し込む。りんごの表面に溶かしバターをぬる。
- 170℃のオーブンで50分焼く。りんごと生地の間竹串を指して、何もついてこなければOK。
- 型から外し、ケーキの表面に粉砂糖をふり、軽くホイップしたクリームを添えて出来上がり♪

