

暦の上では秋…とは言え、まだまだ暑いこの季節。  
猛暑で疲れたカラダが休まる、「和」ごはんはいかがですか？

## 戻り鯉のステーキ、香味ダレ (材料 2人分)



鯉(お刺身用) 1サク  
塩、こしょう 少々  
バター 適量

万能ねぎ(小口切り) 適量

### 【香味ダレ】

えのき 小1袋  
にんにく 1かけ  
しょうが 1かけ  
鷹の爪 1~2本  
出し醤油(カマタ) 大さじ2  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ4

### (つくり方)

- 1 えのきは2cm幅に切る。にんにく、しょうがはみじん切り。鷹の爪は種を取って小口切り。万能ねぎも小口切りにする。
- 2 カツオは全体に塩こしょうを振り、フライパンにバターを熱して焼く。中がレア状態になるように一つの面を約30秒、美味しそうな焼き色を付けること。焼けたらアルミホイルで包み、保温する。
- 3 小鍋にAとニンニク、しょうが、鷹の爪を入れ、煮立ったらえのきを加えてさっと煮る。
- 4 カツオを好みの厚さに切り、お皿に盛り付ける。香味ダレをかけ、万能ねぎをたっぷり散らして出来上がり。



## 茄子と鶏肉のおろし素麺 (材料 3~4人分)



茄子 3本  
鶏もも肉 1枚  
塩、酒 少々  
片栗粉 適量  
ししとう 12~15本

揚げ油 適量  
素麺 1袋(5束)

久原あごだしつゆ 200ml  
水 1000ml  
大根おろし 1/2本分

みょうが(千切り) 2~3本  
大葉(千切り) 10枚

### (つくり方)

- 1 鶏肉は筋切りして厚みを平らにし、ひと口大に切り、塩、酒で下味をつける。
- 2 ナスは縦半分に切り、格子状に切り込みを入れてから3cm幅に切る。ししとうはヘタを取り、軽く切り込みを入れる。
- 3 鶏肉の水気をとり、片栗粉をまぶす。
- 4 揚げ油を熱し、(2)と(3)を揚げる。
- 5 素麺を茹でて水で洗い、個々のうつわに盛ってナス、ししとう、鶏肉をのせる。
- 6 あごだしつゆと水を合わせて、(5)に適量を注ぎ入れる。
- 7 軽く水切りした大根おろしをたっぷりのせ、大葉とみょうがを添える。



\* 麵つゆを温かくしても美味しくいただけます。

## 大根とひじきの胡麻酢和え (材料 4~5人分)



大根 10cm (約500g)  
長ひじき(乾) 15g  
油揚げ 2枚

### 【合わせ調味料】

醤油 大さじ1強  
酢 大さじ1  
砂糖 小さじ2  
出し汁(濃い目) 大さじ2  
ごま油 小さじ1  
黒すり胡麻 大さじ2

### (つくり方)

- 1 大根は皮を厚くむき、5cm長さに切り、柱むきしてから千切りにする。塩を軽く振ってしんなりさせて水気をきつく絞る。
- 2 ひじきは水に10分ほどつけてから熱湯で茹でてざるに上げる。長いものはハサミで切る。
- 3 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、1枚を縦半分にしてから細切りにする。
- 4 (1)(2)(3)をボウルに入れ、合わせ調味料で和え、ごま油で香り付けし、仕上げに黒胡麻を混ぜる。



\* 合わせ調味料はお好みで調整してください。

## 生姜風味の牛乳ぷりん (材料 4~5個分)



牛乳 300cc  
グラニュー糖 30g  
はちみつ 大さじ1  
卵白 40g  
(およそL玉1個分)

### 【生姜シロップ】

生姜(皮付スライス) 40g  
水 400cc  
グラニュー糖 40~60g  
はちみつ 大さじ1

### (つくり方)

- 1 小鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ、弱火にかけて溶かし、はちみつも加えて混ぜる。
- 2 ボウルに卵白を溶きほぐし、粗熱が取れた(1)を加えて混ぜ、ザルで濾す。
- 3 耐熱性のうつわに(2)を7分目くらい入れ、表面の泡を潰し、アルミホイルで蓋をする。
- 4 蒸気の上上がった蒸し器に並べ入れ、中火で18~20分蒸す。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- 5 生姜シロップを作る。小鍋に材料をすべて入れ、一度煮立たせてから中火弱で半分になるまで煮詰め、そのまま冷ます。
- 6 牛乳プリンにシロップを注ぎ、煮つめた生姜をトッピングして出来上がり。



\* 残ったシロップは水で割って生姜ドリンクにオススメ♪