

夏から秋に移り行く季節。 食材にく_秋を取り入れた、簡単おかずのご紹介♪

鮭の南蛮漬け



(材料 4人分)

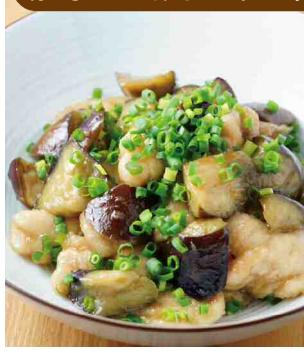
秋生鮭	3~4切れ
塩、小麦粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
A 酢	1カップ
砂糖	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2
赤唐辛子（小口切り）	1本

(つくり方)

- 1 鮭は小骨があれば取り除き、厚さ5~6mmの食べやすい大きさにそぎ切りして塩を振って5~6分おく。
- 2 玉ねぎは薄切り。ピーマン、赤ピーマンは千切り。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせ、赤唐辛子の小口切りを加える。
- 4 (1)の鮭の水気を拭いて小麦粉をまぶし、揚げ油を熱してカラッと揚げて油をきる。
- 5 バットに鮭を並べ、(2)の野菜を全体が覆うようにのせて、鮭が熱いうちにAの合わせ調味料を回しかけてしばらく馴染ませる。
- 6 (5)の野菜が鮭の熱でややしんなりとしたら全体をひと混ぜして、うつわに盛り付ける。



茄子と鶏肉の炒め煮



(材料 4人分)

鶏むね肉（皮なし）	1枚(200g)
塩、酒、片栗粉	適量
長なす	2本
A 酒	大さじ1
洗双糖	大さじ1弱
カマダだし醤油	大さじ2
しょうが（磨りおろし）	1片
水	50ml
ごま油	ひとまわし
青ネギ（小口切り）	適量
グレープシード油	適量

(つくり方)

- 1 鶏肉は余分な脂を取りのぞき、小さめのそぎ切りにする。塩、酒で下味をつけ、片栗粉を揉みこむ。フライパンに油を熱して表面の色が変わらるくらいまで炒めて取り出しておく。
- 2 ナスはヘタを落として小さめの乱切りにし、(1)のフライパンに油を足して炒める。
- 3 ナスに油がなじんだら鶏肉を戻し入れ、全体を混ぜたらAを加える。煮立ったら中火弱に落とし、具材に火が通るまで蓋をして蒸し煮にする。仕上げにごま油をまわしかける。
- 4 うつわに盛り付け、ねぎを散らす。



セロリとねぎのアンチョビ炒め



(材料 4人分)

セロリ	1本
長ネギ	1本
アンチョビ	5~6枚 (20~25g)
グレープシード油	適量
酒	大さじ1
ごま油	少々

(つくり方)

- 1 セロリは筋を取って長さ5cm、7~8mm角の棒状に切る。葉もざく切りにし、合わせて水にさらしてシャキッとしたさせ、炒める直前にザルに上げて水気をしっかりと切る。
- 2 長ネギは5cm長さに切って縦4つに切り、青い部分は斜め薄切りにする。
- 3 フライパンを熱して油をなじませ、アンチョビを入れて木べらで潰しながら炒めたら、セロリと長ネギを加え、強火で手早く炒め合わせる。
- 4 野菜に油がなじんだら、酒を振り入れ、水気をとばすように混ぜ炒める。仕上げにごま油をたらし、ひと混ぜしてつやよく仕上げる。

さつまいものケーキ



(材料 8×20×7cmパウンド型 - 1本分)

さつまいも（金時芋）	中1本 (200~250g)
A 洗双糖	大さじ3
水	150cc
塩	ひとつまみ
B メイプルシロップ	大さじ1
シナモンパウダー	3振り
黒炒りごま	大さじ1
卵黄	2個
洗双糖	50g
無塩バター	100g
卵白	2個
洗双糖	50g
塩	ひとつまみ
薄力粉	100g
アーモンドブーラー	40g

下準備：
 • 卵は卵黄と卵白に分けておく。
 • バターは常温に戻す。
 • 粉類は合わせて振るっておく。
 • オーブンは予熱 - 180°C
 • 型の底にクッキングシートを敷く。



(つくり方)

- 1 さつまいもは皮付きのまま1cm角切りし、水にさらしてアツを抜く。小鍋にAとさつまいもを入れて煮る。柔らかくなったらザルにあけて水気を切り、トッピング用にさつまいも1/3量を取り分け、Bをからめておく。
- 2 ボウルにバターと洗双糖を入れてホイッパーで白っぽくなるまで混ぜ、卵黄を1つずつ加えて混ぜる。
- 3 別ボウルで卵白+洗双糖を泡立ててメレンゲにする。
- 4 (2)に(3)のメレンゲ1/3量をしつかり混ぜる。次に、振るった粉類とメレンゲを3~4回に分けて、交互にさっくり混ぜる。最後はメレンゲを多めに加えて、泡が潰れないように混ぜましょう！
- 5 (4)の生地に(1)のさつまいもを混ぜる。
- 6 型に生地を流し入れ、表面を平らにならしたらトッピング用のさつまいもを上に散らす。
 *さつまいもの汁気は切っておきましょう！
- 7 オーブン180°Cで10分、160°Cに下げて40~45分、竹串を刺して生地が付かなければOK！
- 8 型から外し、冷めたら切り分けていただきます♪

*日持ちはしないので、なるべく早めにいただきましょう！