

おくらとみょうがの手作りがんも (9月)

	4人分	作り方
木綿豆腐	400g	① 豆腐は一口大にくずし、水きりをする。 ② 芽ひじきは水でもどし、水気をきっておく。 人参は薄いいちよう切り、おくらのはがくを削り、茹でて5mm厚さの小口切り、みょうがは3mm厚さの小口切り、生姜は皮をこそげ干切りにする。 絹さやは筋をとり、茹でておく。 ③ 鍋にひじきと人参を入れ、だし汁、醤油、みりんを加え、弱火で汁気がなくなるまで、蓋を開けたまま煮る。 ④ ボールに豆腐を入れ、卵、塩、片栗粉の順に加え、滑らかになるまで混ぜる。ひじき、人参とおくら、みょうが、生姜を加えさらに混ぜ、12等分し、成形する。 ⑤ 160℃の油で色よく揚げる。 ⑥ がんもを盛付け、絹さやを添える。
卵	1個	
塩	小さじ1/2	
片栗粉	大さじ2	
おくら	100g	
みょうが	2個	
生姜	1かけ	
芽ひじき	5g	
人参	50g	
醤油	大さじ1・1/2	
みりん	大さじ2	
だし汁	〃	
絹さや	8枚	
揚げ油	適量	

焼き茄子の長芋かけ (9月)

	4人分	作り方
茄子	400g	① 醤油、みりん、だし汁を混ぜ、割り醤油を作る。 ② 茄子は箸で穴をあけ、グリルにのせて強火で焼く。 熱いうちに手を水につけながら皮をむく。 ③ 茄子を食べやすい大きさに切り、割り醤油の半分をかける。 ④ 長芋は皮をむき、ビニール袋に入れてすりこぎで細くなるまでたたく。 ⑤ 茄子を器に盛り、長芋をかけ、残りの割り醤油をかけてかつお節をふる。
長芋	160g	
かつお節	4g	
醤油	大さじ1/2	
みりん	小さじ1	
だし汁	1/4カップ	

