

さんまのピリ辛煮

(9月)

材料	4人分	作り方
さんま	4尾	① さんまは洗って頭と尾を切り落とし、3つに筒切りにする。 ワタを取り除いて洗い、クッキングペーパーで水気を切る。 ② 切干大根は水でもどし、水気を切り3cm長さに切る。 にらは4～5cm長さに切る。しょうがはみじん切りにする。 ③ 鍋にしょうが、コチュジャン、水、酒、醤油、砂糖を煮立て、 さんまを並べ入れ、落とし蓋をし5分程弱火で煮る。 ④ 切干大根を鍋の端に入れ、さらに弱火で10分煮る。 ⑤ 煮汁が少なくなったら、にらを加えてひと煮立ちさせ、 器に盛り合わせる。
切干大根	40g	
にら	80g	
しょうが	小さじ3	
コチュジャン	小さじ5	
水	450cc	
酒	大さじ2	
醤油	〃	
砂糖	小さじ2	

蒸し茄子ときゅうりの中華和え (9月)

材料	4人分	作り方
茄子	2本	① 茄子は大きければ半分に切り、縦に切り込みを入れて ラップで包む。 ② にんにくはすりおろす。白葱は白髪葱にする。 ③ 人参は細切りにして、さっと茹でてざるにあげておく。 ④ きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにする。 ⑤ 鶏ささみは皿に入れ、塩、酒をふり、ふんわりラップをする。 ⑥ レンジ(600w)に茄子と鶏ささみを入れて2分程加熱する。 それぞれ粗熱をとってから細長くほぐす。 ⑦ ボウルにおろしにんにく、砂糖、醤油、酢、ごま油を 入れてよく混ぜ、茄子、きゅうり、人参、鶏ささみを 加えて和える。 ⑧ 器に盛り、白髪葱をのせる。
きゅうり	2本	
人参	40g	
鶏ささみ	2本	
塩	少々	
酒	大さじ1	
白葱	20g	
にんにく	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1.5	
酢	小さじ1.5	
ごま油	小さじ1/2	

