

今日のメニュー<秋の定番和食料理>

- ・ 鯖のみそ煮
- ・ 柿なます
- ・ けんちん汁
- ◇ 大学芋

・ 鯖のみそ煮

材 料	4人分
鯖	4切(280g)
<煮汁>	
酒	1/4 カップ
水	1 カップ
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうが	1かけ
みそ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
しょうが	少々
白ねぎ	1本

(作り方)

- 1、鯖——2枚おろしにして、1人1切れに切る。皮目に十字字に包丁を入れる。(隠し包丁)
しょうが——皮付きのまま、薄切り。少々を天盛り用に針しょうがにする。
白ねぎ——4cm長さのぶつ切り。
- 2、鍋に酒、水、砂糖、みりん、しょうがの薄切りを入れて、煮立てる。煮立ってきたら、1の鯖を皮目を上にして入れる。落とし蓋をして6~7分煮る。
- 3、2の煮汁でみそ、しょうゆを溶き、鍋に戻しいれて白ねぎも入れて10分位、弱火で煮る。
- 4、器に鯖を盛り付ける。白ねぎを添える。煮汁を鯖にかける。針しょうがを天盛りをする。

<エネルギー200kcal 塩分1.2g>

・ けんちん汁

材 料	4人分
木綿豆腐	1/2 丁
ちくわ	小1本
大根	100g
にんじん	40g
ごぼう	50g
さといも	2個
しいたけ	2個
ごま油	大さじ1
だし汁	3、1/2 カップ
酒	大さじ2
Aしょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
ねぎ	少々
七味唐辛子	少々

(作り方)

- 1、木綿豆腐——水気をきる。布巾に包み絞る。
ちくわ——小口切り。
大根・にんじん——3~4cmの拍子木切りにする。
ごぼう——皮をこそげて、斜め薄切りにして、水にさらす。
さといも——5~6mm厚さの輪切りまたは半月切り。
- 2、鍋にごま油を熱し、強火で1の野菜をしっかり炒める。とうふ、ちくわを加えてさらに炒め、全体に油がなじむまで炒める。
- 3、だし汁を加えて煮る。煮立ったらアクをとり中火弱にして10~12分煮る。野菜が柔らかくなったら、Aで味を調える。
- 4、椀に盛り、小口切りのねぎを散らし、七味唐辛子をふる。

<エネルギー102kcal 塩分0.9g>

・柿なます

材 料	4人分
大根	200g
塩	小さじ1/3
柿	1/2個
<合わせ酢>	
砂糖	大さじ1
Aだし汁(水)	大さじ1
酢	大さじ3
塩	少々

- (作り方)
- 1、大根——4cm長さのせん切りにして、塩をふりしんなりしたらしっかり水気をしぼる。
柿——皮、種を除き4cmのせん切り。
 - 2、Aを混ぜて、合わせ酢をつくる。
 - 3、1の大根、柿を合わせ酢で和える。

<エネルギー32kcal 塩分0.3g>

◇ 大学芋

材 料	4人分
さつまいも	中1本(200g)
いりごま(黒)	少々
揚げ油	適量
砂糖	40g
A水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

- (作り方)
- 1、さつまいも——皮付きのまま乱切りにして、水にさらしアクを抜く。
 - 2、油を160℃に熱し、1のさつまいもの水気をよくふいて入れ、カリッと揚げる。
 - 3、揚げ油をあけて、Aを入れて中火にかけ沸騰させる。火を弱めてとろりとするまで煮詰める。
 - 4、3に2のさつまいもを加えてゆっくり混ぜ合わせる。
(混ぜすぎると砂糖が白く固まる!)
クッキングシートの上にあけて、ごまをふる。

<エネルギー110Kcal 塩分0.1g>

クッキングメモ

日本の食文化には欠かせない!! 旬の魚を食べる.....鮭・鯖・秋刀魚・鰯・烏賊・皮剥

- ・魚介が最もおいしい時期は、それぞれの魚介がもつ「旬」の季節。旬は魚の産卵のためのエネルギーになる脂肪量が一番増加した時期でもあるので、新鮮な魚を選び食卓に!
- ・魚に含まれる主な栄養素は、たんぱく質、脂質、ビタミンB1、B2、鉄、カルシウムです。
背の青い魚(いわし、さば、あじ、さんま、ぶりなど)には、血中脂質のバランスを整え抗血栓効果のあるEPAやDHAが多く含まれ、生活習慣病予防に有効です。