

今日のメニュー <秋を味わう～和風料理>

- ・ がんもどき
- ・ 治部煮
- ・ 青菜となめこのみぞれ和え
- ・ さつまいもとりんごの茶巾しぼり

・ **がんもどき** ・ ・ ・ 雁の肉に似たものという意、関西では「飛竜頭」という。

材 料	4人分
木綿豆腐	2丁 (600g)
にんじん	50g
きくらげ (乾)	4g
卵	1個
大和いも (長芋)	80g
塩	小さじ1/3
薄力粉	大さじ2
かぼちゃ	50g
揚げ油	適量
おろし生姜	適量
しょうゆ	適量

(作り方)

- 1、木綿豆腐——重しをして、水気をきり、ペーパーで包んでしっかり水気を絞る。(600g→540g位)
* **くずして、1～2分ゆでもよい**
にんじん——2～3cmのせん切り。
きくらげ——水につけてもどして、せん切り。
かぼちゃ——3mm厚さくらいに切り抜き方で抜くか、一口大に切る。
- 2、すり鉢 (クッキングカッターでも) にとうふを入れてざっとする。次に、溶き卵、すりおろした大和いも、塩を加えてなめらかになるまでする。
- 3、にんじん、きくらげに小麦粉をまぶしてゴムベラでざっと混ぜて1人3個位に丸く丸める。
(手に油をつけると丸めやすい!)
- 4、揚げ油を中温 (160℃) でかぼちゃを30秒ほど揚げる。次に、3のがんもどきを入れて、きつね色になるまでゆっくり揚げる。
- 5、器にがんもどき、かぼちゃを盛り付ける。おろし生姜、しょうゆを添える。

<エネルギー 192 kcal 塩分 0.6g>

・ **青菜となめこのみぞれ和え**

材 料	4人分
青菜 (水菜、春菊など)	120g
なめこ	60g
かにかまぼこ	2本
<みぞれ酢>	
大根	200g
酢	大さじ2
A 砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
柚子	少々

(作り方)

- 1、青菜——熱湯に入れてゆで、水気を絞り3cm長さに切る。
なめこ——熱湯をさっと通し、しょうゆ少々ふりかけておく。
かにかまぼこ——3cm長さに切り、ほぐす。
大根——すりおろして、ザルに上げて水気をきる。
柚子——皮に熱湯をかけて、細切りにする。
- 2、Aを混ぜ合わせて、1の大根おろしと混ぜみぞれ酢をつくる。
- 3、食べる直前に、青菜、なめこ、かにかまぼこを2に加え和える。器に盛り、柚子皮を散らす。

<エネルギー 31 kcal 塩分 0.5g>

じぶ
・ **治部煮** ・ ・ ・ 石川県の加賀地方の郷土料理。鶏肉の表面に粉をまぶし、野菜類と一緒に煮たもの。

粉で煮汁にとろみがつき、じぶじぶと煮る様子からこの名がついた。

材 料	4人分
鶏むね肉 (鴨肉)	160g
小麦粉	大さじ2
にんじん	60g
しいたけ	4個
小松菜	80g
練りわさび	小さじ1/2~1
だし汁	2カップ
↑ 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ1
└ 酒	大さじ2
└ しょうゆ	大さじ2
└ 薄力粉	大さじ1
└ 水	大さじ1

(作り方)

- 1、鶏肉——7~8mm幅に切る。
にんじん——7~8mm厚さの輪切りにする。
しいたけ——軸をとる。
小松菜——熱湯でゆでて、水にとり水気を絞って4cm長さに切る。
- 2、鍋にだし汁、にんじんを入れて火にかける。沸騰したらAとしいたけを加える。蓋をして6~7分煮る。
- 3、鶏肉に小麦粉をまぶし、**(まぶした粉は、はらわぬい!)**
2に1枚ずつ加えて中火で2~3分煮て火を止める。
(鶏肉は煮すぎると硬くなるので、2~3分でさっと火を通す!)
- 4、器に鶏肉、にんじん、しいたけ、小松菜を盛る。
3の煮汁に、薄力粉と水を合わせたものを加える。混ぜながら再び中火にかける。とろみがついたら、器にはり、わさびを添える。

<エネルギー134kcal 塩分1.1g>

・ さつまいもとりんごの茶巾しばり

材 料	5~6個分
さつまいも	200g
くちなしの実	1個
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
さつまいものゆで汁	大さじ2~3
└ りんご	1/2個
└ 砂糖	大さじ1
└ レモン薄切り	2~3枚
└ 水	大さじ1

(作り方)

- 1、りんごを煮る
 - ① りんごは芯をとり、いちよう切りにする。
 - ② 耐熱皿にりんごを並べて、砂糖、レモン薄切り(皮を除く)水を加えて軽くラップをかける。
 - ③ 電子レンジに5分位かける。そのまま冷ます。
- 2、さつまいものきんとんをつくる。
 - ① さつまいもは、1. 5cmくらいに切って、皮を厚めにむく。水にさらす。
 - ② 鍋にさつまいもを入れて、かぶるくらいの水とくちなしを入れて煮る。いもに竹串を通るくらいにやわらかく煮る。ゆで汁をこぼす。(ゆで汁少々を残す)
 - ③ さつまいもをつぶし、砂糖、みりん、ゆで汁を加えて、ヘラで練り混ぜる。適当な固さにする。
 - ④ さつまいもとりんごをさっくり混ぜる。

3、ぬれ布巾かたく絞り、包んで絞り形を整える。

<1個エネルギー63kcal>