

旬菜キッチンDAY



2017年10月

10月テーマ「味覚の秋 旬菜たっぷり健康お鍋」



<さつまいもご飯>

材料食材(4人分)／米2合、さつまいも1本(約250g)

調味料／酒大さじ2、塩小さじ1/2、お好みでごま塩少々

<作り方>

- 炊飯器の内釜に洗った米を入れ、2合炊きの分量の水を入れて約30分おく。
- さつまいもは皮をむき、約1.5cm大に切って水にさらす。
- ①に酒、塩、水けを切った②を加え、炊飯器で普通に炊く。
- ご飯が炊き上がったら、釜の底からさっくりと混ぜる。
- 茶碗に盛り、お好みでごま塩を散らす。

★さつまいもの甘み引き立てる程度のうす塩仕立ての芋ご飯です。

<彩り野菜のピーナツペースト白和え>

材料食材(4人分)／板こんにやく1/2枚(100g)、蓮根70g、人参30g(約1/5本)、ほうれん草60g(約2株)

木綿豆腐150g

調味料／和え衣【ピーナツペースト(加糖)30g(約大さじ2)、うすくち醤油小さじ1強、塩適宜】

野菜下味【水適宜、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ2】

<作り方>

- 豆腐は厚さを半分に切り、ペーパータオルに包んで耐熱皿に並べ、電子レンジ(500w)で約2分加熱し、冷めるまでおく。
- 板こんにやくは3cm長さの短冊切りにする。蓮根は皮をむいて薄めのいちよう切りにして水にさらす。人参はいちよう切りにする。
- 鍋に②を入れ、かぶる程度の水を加え、分量のめんつゆを加えて煮汁がなくなるまで煮含める。
- ほうれん草は色よくゆでてから水けを絞り、約2cm長さに切る。
- ①の豆腐の水けを除いてボウルに入れ、ゴムべら等でなめらかになるまでつぶす。ここにピーナツペーストとうすくち醤油を加えて混ぜ合わせる。味見をして、塩で味を整える。
- ⑤に③・④を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

★白和えは、ピーナツペーストの甘みを活かし、塩味だけを足して仕上げます。

★野菜に下味をつけているので、和え衣は薄味にしておきましょう。野菜を混ぜ合わせてから最後に塩や醤油で味を整えても良いです。

<秋鮭ときのこの塩麹豆乳鍋>

材料食材(4人分)／秋鮭2切(下味:液体塩麹大さじ1)、豆腐1/2丁(150g)、えのき1p(200g)、

椎茸4枚(100g)、長ねぎ1本(150g)、水菜1束(160g)、白菜1/4株(400g)、

鶏ひき肉150g【団子具:長ねぎみじん切り10cm(25g)、おろし生姜5g、

柚子の皮少々、液体塩麹大さじ1(25g)、片栗粉小さじ2】

調味料／だし汁300ml、無調整豆乳500ml、液体塩麹50ml

<作り方>

- 鮭はひと口大に切り、下味要の液体塩麹をもみ込んでおく(30分以上)。
- 豆腐は食べやすい大きさに切る。えのき・椎茸は石づきを切り落とす。長ねぎは斜め切り、水菜・白菜はざく切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉・みじん切りにした長ねぎ・おろし生姜・刻んだ柚子の皮・液体塩麹・片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 鍋にだし汁・液体塩麹を入れて温め、③の鶏ひき肉を団子状にしながら加える。
- 具材に火が通れば、豆乳を加え、沸騰直前で火を止める。

★鶏ひき肉は、ももとむねのブレンドがおすすめ。鶏団子は水にぬらしたスプーンを使うと作りやすいです。柚子の皮がなければ、他の柑橘類の皮に変えて作るのも可です。

★豆乳は、沸騰させてしまうと、もろもろになってしまう為、最後に加えるとキレイに仕上がります。

★野菜やきのこはお好みのものに変えてもおいしく作れます。

★だし汁は、いつもより少し濃いめにするのがコツです。



※画像はイメージです

SV・栄養価(1人分)	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
さつまいもご飯	主食:1.5 副菜:1	382	5.5	1.0	83.2	0.8
秋鮭ときのこの塩麹豆乳鍋	主菜:4 副菜:4	290	26.4	1.0	26.8	2.7
彩り野菜の ピーナツペースト白和え	副菜:1	93	5.4	4.9	7.3	1
柿	果物:1	60	0.4	0.2	15.9	0.0
	(計)	825	37.7	7.1	133.2	4.5