



かぼちゃ、ズッキーニのあんかけ

ズッキーニ (1/2本、約70g)

かぼちゃ (約100g)

三つ葉適量

生麩 (約60g)

A=だし300cc、日本酒・薄口醤油小さじ1/2、塩小さじ1/2

吉野葛 (約20g) ※片栗粉でも可

だし30ccほど

おろし生姜 (約10g)

材料)

- 1.ズッキーニはさいの目、カボチャはワタを取りさいの目、生麩は包丁を濡らしてさいの目に押し切りにする。
- 2.鍋にズッキーニ、カボチャを入れ、Aを入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、カボチャに火が通るまで煮る。
- 3.生麩をいれ、片口のボウルに吉野葛、出汁を入れてよく混ぜ、少しずつ注いでとろみをつけ、三つ葉を入れてざっくり混ぜ、火を止める。
- 4.おわんに盛り付け、おろし生姜を添える。

秋のご飯のお供

ごぼう（約50g）

A＝だし300cc、日本酒大さじ1、砂糖小さじ2

薄口醤油小さじ2

しめじ（約80g）

生姜千切り（約10g）

作り方）

- 1.ごぼうはさがきにし、水にさらし、しっかりと水気を切って鍋に入れる。しめじは石づきを切って手で裂き、生姜と共に鍋に入れ、Aを注いで火にかける。
- 2.沸騰したらアクを引いて火を弱め、ごぼうが柔らかくなるまで8分ほど煮る。
- 3.薄口醤油を加えて煮汁がなくなるまで煮る。

いちじくとズッキーニ ネギ味噌がけ

材料)

いちじく1個

ズッキーニ (1/2本、約70g)

九条ネギ1本

A＝日本酒・砂糖各大さじ3、赤味噌大さじ2

作り方)

- 1.九条ネギは根を切り取り、小口切りにする。
- 2.鍋にAを入れ、泡立て器などで馴染むまで混ぜ、1を入れて火にかける。
- 3.沸騰して沸々としてきたら火を弱め、アルコールが飛ぶまで混ぜ、火を止める。
- 4.いちじくはへたを取りくし切りに、ズッキーニは3cmの長さに切り、十字に切り、クッキングシートを引いたフライパンか、薄く油を引いたフライパンに並べ、中火でこんがり焼く。
- 5.お皿に4を盛り付け、3を添える。

青梗菜とエリンギの紫蘇炒め

材料)

青梗菜1株

エリンギ1本

A=水・日本酒各大さじ1、塩小さじ1/2強

干しエビ5g

紫蘇4枚

太白ごま油（もしくはサラダ油）大さじ2

作り方)

1.片口のボウルにAを入れ、干しエビはざく切り、紫蘇は軸を取って千切りにし、Aとよく混ぜ合わせる。

2.青梗菜は根をから外し、3cm幅に切る。エリンギは縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。

3.フライパンにごま油を注ぎ、強火にかける。2を全て入れ、油と合わせるように手早く混ぜ、油が回ったら1を注いで混ぜ、馴染んだらお皿に汁ごと盛る。

山芋素麺と卵の旨だれがけ

材料)

山芋150g

卵2個（冷蔵庫から出したてのもの）

干し椎茸 7g（300ccの水で戻す。）

だし100ccほど

砂糖大さじ 1 と 1/2

濃口醤油大さじ1/2

A＝薄口醤油・みりん各大さじ2

鰹節2.5gほど

三つ葉1/2束

わさび（チューブで良い） 適量

作り方)

1.干し椎茸は戻ったら100ccだけ別に取り置く。干し椎茸、残りの戻し汁、砂糖を入れて弱火にかけ、煮汁がなくなるまで時々混ぜ、途中濃口醤油を入れて最後まで煮詰め、火を止め、タッパーなどに入れて冷ます。

2.1の干し椎茸の戻し汁、だしを入れ、200ccにする。足りなければだしか水を足す。Aを入れて火にかけ、沸騰したら鰹節を入れて火を止め、5分ほど置いてザルで漉し、冷めたら冷蔵庫で冷やす。

3.鍋に卵がかぶる程度のお水を張り、火にかけ、沸騰したら先に三つ葉を茹でる。10秒ほど煮て、しんなりしたらザルにあげて冷ます（扇風機）。ぎゅっと絞り、2-3cmの長さに切る。空いた鍋の湯を再沸騰させ、火を止めて卵を静かに入れ、20分ほど置く。

4.山芋の皮を剥き、スライサーで千切りにしてお碗に盛る。なければ包丁で叩く。

5.1の椎茸、3の温泉卵を割り入れ、三つ葉を添え、上から2の旨つゆをたっぷりとかけ、わさびを添える。