

秋野菜の南蛮漬け



材料) 2人分

だし240cc

A=米酢大さじ2、薄口醤油・砂糖各大さじ1・1/2、塩ひとつまみほど

- ・なすやズッキーニなどみずみずしい野菜
- ・サツマイモ、かぼちゃ、里芋などの芋類 80g
- ・セロリ、ミョウガ、白ネギ、玉ねぎなどの香りの野菜適量
- ・ピーマン、万願寺唐辛子、ししとうなどの青い野菜2個
- ・ごぼう、レンコン、ニンジン、菊芋などの根のもの50g
- ・ヤングコーンやアスパラなど歯ごたえを楽しむ野菜適量

以上お好みのお野菜をバランスよく選んでお作り下さい。

揚げ油：野菜がなんとか被る程度（オリーブオイル、サラダ油、米油、太白ごま油、菜種油など）

作り方)

1. 野菜が全て入る大きさのバットや保存容器などにだし、Aを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
2. 野菜は食べやすい大きさに切る。なすはヘタを切り落とし、3cmほどの長さに切って、食べやすい大きさに切る。サツマイモは両はしを切り、食べやすい長さに切ってから棒状に切り分け、たっぷりの水に20分ほどつけて灰汁抜きをします。ピーマンやししとうはヘタを取り、ピーマンは種を取り去って食べやすい大きさに切る。ししとうはヘタを取り、包丁を突き刺して空気の逃げ道を作る。レンコンは皮を剥き、1cmの半月切りにする。
3. サツマイモは水気を切り、さらにペーパータオルなどで水気をきっちり吸い取る。まずは冷たい油の中にさつまいもを全て入れてから中火にかけ、揚げる。火が通ったらバットに移し、油が切れたら熱いうちに1に漬ける。
4. 残りの野菜も180度ほどの温度の揚げ油で順に揚げていき、同じ要領で油を切ってから南蛮酢に漬ける。
5. そのまま冷めるまで置き、冷蔵庫で冷やす。器に盛り付け、汁を張る。

※南蛮酢の量は最低量です。野菜の量によって、南蛮酢の量を増やしてください。

秋野菜のくるみ味噌和え

材料)

上人揚げ麩 1個60g

お好みの野菜適量 何か1〜2種類入れると複雑で味わい深いです。

(ほうれん草や春菊などの香りのある葉野菜なら1ワほど

モロッコインゲン、四角豆、インゲン豆などの豆類なら100g

ニンジンやレンコンなどの根のものなら50g〜100gほど

きのこなら椎茸2〜3個、舞茸50g、しめじ50gほど

ブロッコリーやカリフラワーなど70g)

くるみ50g

A=砂糖・白味噌各大さじ1、薄口醤油小さじ1

だし50cc

作り方)

1. くるみをフライパンに入れて火にかけ、から炒りし、まな板の上に置いて刻み、すり鉢に入れる。すりこぎですり潰し、Aを入れてよく混ぜ、少しずつだしを注いで馴染ませる。
2. 野菜の下処理をする。野菜をたっぷりの熱湯で茹で、水にさらして色止めをし、冷めたらザルにあげて優しく絞り、食べやすい大きさに切る。きのこ類はフライパンに油をひかずに焼くか、魚焼きグリルや焼き網などで香ばしく焼き、好みの大きさに切るか、裂く。
3. 上人揚げ麩は1cm角のさいの目に切る。
4. 1に2、3を少しずつバランスを見ながら加えて混ぜ、お皿に盛る。

秋の炊き込みピラフ

材料)

鶏ももミンチ200g

水1リットル

ネギ、生姜など

オリーブオイル適量

玉ねぎ1玉 200gみじん切り

にんにく1かけみじん切り

マッシュルーム4個

シーフードミックス(冷凍)150gほど

塩適量

有塩バター10g

パセリ適量

お米 2合(315g)

作り方)

1. 蓋つきの鍋を用意する。鶏肉ももミンチを鍋に入れ、水を注ぎ、ネギの根っこや生姜の皮などを入れてお箸でよくほぐす。火にかけ、沸騰したらあくを引き、火を弱めて10分ほど煮る。
2. 火を止め、ざるに上げて具とスープに分け、それぞれ冷ます。
3. お鍋にオリーブオイルを注いで火にかけ、シーフードミックスを凍ったままさっと炒め、塩ひとつまみを加えて混ぜ、火を止める。計量カップの上にざるを乗せ、注いで具と汁気に分ける。400ccのところまで2のスープを注ぎ、合わせて冷ます。
4. 玉ねぎはみじん切りに、マッシュルームは5mmの薄切りにする。空いたお鍋にオリーブオイル大匙1を注いで玉ねぎとにんにくを透き通るまで炒める。辛味が飛んで甘くなったら洗ったお米を入れてぎっくりと混ぜ、油が回ったら3のスープ、塩小さじ1/2、を入れて混ぜ、マッシュルーム、3のシーフードを加えて蓋をし、強火にする。
5. 沸騰したら火を弱め、6～8分ほど加熱し、火を止めて10分蒸らす。
6. 蓋を開け、バターを入れてぎっくりと混ぜ、お皿に盛り付け、胡椒を振り、お好みでパセリを刻んで振りかける。

※蓋つきの鍋はフライパンではこの場合は水分が飛びすぎるのでそれ以外のアルミやステンレス、琺瑯、ルクルーゼなどでお試してください。

※もし蓋つきのお鍋がなかったら、ステップ4のお米を入れてぎっくりと混ぜ、油が回ったら土鍋に入れ、スープを入れて塩をし、マッシュルームとシーフードを加えて蓋をして炊いてください。同じ仕上がりになりますよ。

始末の柳川鍋

材料)

炊き込みピラフで使ったひき肉 全量もしくは生のひき肉200gほど

ごぼう50g

だし400cc（鰹だしとチキンスープを好みの割合で合わせて使っても美味しい）

A=日本酒・砂糖各大さじ1

濃口醤油大さじ1

卵1個

九条ネギや三つ葉など適量

粉山椒適量

作り方)

1. 鍋にひき肉を入れ、ごぼうをさがきにして直接入れる。
2. だし、Aを入れてよく混ぜてから強火にかけ、沸騰したらあくを引き、火を中火に近い弱火にして10分ほど煮る。もしここでだしが足りなくなったら水かだしを少しだけ足すと良い。（並々とだしは必要ありません。）
3. 濃口醤油を注ぎ、1分ほど煮たら、九条ネギを散らし、卵を溶き入れ、半熟状態で火を止める。
4. お皿に盛り付け、粉山椒を振る。

焼き柿ときのこ、葉野菜のサラダ

材料)

きのこ（舞茸やしめじなどお好みのものを合わせて） 100g

にんにく 1かけ

柿 1/2個

米酢 大さじ 1

塩 適量

黒胡椒 適量

菊菜やルッコラ、クレソンなどお好みの香りのある葉野菜 100gほど

くるみなどお好みのナッツ 適量

オリーブオイル 適量

作り方)

1. きのこは石づきを取って手でほぐし、フライパンに入れる。オリーブオイル大さじ 1を注いで火にかけ、温まったらにんにく、塩ひとつまみを加えてしんなりするまで炒め、瑞々しく炒まったらバットなどに移し、黒胡椒を加えて冷ます。
2. 柿は皮を剥き、ヘタを取って 1 cmの薄切りにし、1のフライパンにオリーブオイル小さじ 2を引いて並べ、焼き色がつくまで両面焼く。焼けたら大きめのボウルにオイルごと入れ、米酢を注いで塩ひとつまみ、黒胡椒を加えてざっくりと混ぜる。
3. 葉野菜は食べやすい大きさに切って2のボウルに入れ、1を汁ごと入れ、お好みで塩、胡椒をしてざっくりと混ぜる。（必要に応じてオリーブオイルを加えても良い）
4. お皿に盛り付け、くるみを添える。