

秋の一汁二菜

飯 さつまいもご飯
汁物 粕汁
煮物 白身魚ときのこのみぞれ煮
和え物 りんごの白和え

1. さつまいもご飯 電気炊飯器で、師範で2班まとめて作ります。

材 料(4人分)[3人分]

うるち米 300g (約2合) [225g]
さつまいも 小1/2本 80g[60g]
酒 大さじ1と小さじ1[大さじ1]
水 炊飯器の2合[1.5合]の水量から
酒の量を差し引く。
塩 4g (小さじ1弱) [3g]



<作り方>

- ① さつまいもは洗って両端を切り落とし、皮ごと 1~1.5 cm角の角切りにする。皮ごとの状態でごはんに炊き込む。切ったものは水にさらしておく。
- ② 米を洗い、30分以上水(酒の量を差し引く)に浸ける。
- ③ ①のさつまいも、分量の塩および酒を加えてかき混ぜる。
- ④ 炊飯器のスイッチを入れて炊く。

2. 粕汁

材 料 (4人分) [3人分]

塩鮭(辛塩/切り身) 1切れ(80g) [60g]
酒かす 75g[56g]
煮干しだし 600ml 煮干し10g[450ml 7.5g]
大根 75g[56g]
にんじん 45g[30g]
里芋 2コ [小2個]
油揚げ 1枚[1枚]
こんにゃく 1/4枚[1/4枚]
小葱 2本[2本]
米みそ 大さじ2+好みで[大さじ1.5]



<作り方>

- ① 煮干しは頭と内臓を取って鍋に入れ、水を注ぐ。中火にかけ、煮立ったらアクを取る。弱火にし、10分間ほど煮て煮干しを取り出す。

⇒あらかじめ煮干しを水に30分間以上浸しておいた場合は、煮出す時間は4～5分間で十分。煮干しの種類や好みによっては、頭と内臓を取らずに煮出してもよい。

- ② 酒かすはちぎってボウルに入れ、分量の煮干しだしから50mlをとり分けて加える。ざっと混ぜてほぐし、5～10分間ほどおいて柔らかくする。
- ③ 塩鮭は一口大に切る。大根、にんじんは、大きさをそろえて厚めの短冊形に切る。油揚げも同様に切る。里芋は皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。
- ④ こんにゃくは短冊形に切り、熱湯で30秒間ほどゆでて湯をきる。
- ⑤ 鍋に①の煮干しだし、塩鮭、里芋を入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取り、残りの③の材料と④のこんにゃくを加える。
- ⑥ 再び煮立ってから5分間煮て、②の酒かすとみそを合わせて溶き入れる。
*里芋が「堅ゆで」程度に煮えたくらいが、酒かすとみそを加えるタイミング
- ⑦ やや火を弱め、さらに10分間ほど煮て全体をなじませる。小葱を2cm長さに切って加え、サッと混ぜて火を止める。

《酒かす》

酒かすは、米と米こうじを発酵させた「もろみ」から、酒を搾り取ったあとの固形物。主役の酒よりも栄養価が高く、コクと甘みがある。

《塩鮭》

塩鮭は、昔ながらの辛塩を使用する。甘塩や、切ってから塩をふった「ふり塩」のものよりも、熟成したうまみがある。かまや頭を使うと値段も安く、さらにだしが出て豊かな味わいになる。その場合は切り身より塩けが強いので、切ったあと、うすい塩水に15分間ほどつけて塩抜きをする。

3. 白身魚ときのこのみぞれ煮

材 料 (4人分)

白身魚 (まだらなど) 4切れ(320g)

酒 大さじ1

片栗粉 適量

しめじ 1/2パック(100g)

大根 1/4～1/3本(200g)

小葱 お好み

A 醤油 大さじ3

A みりん 大さじ3

A 酒 大さじ2

A おろししょうが 小さじ2

サラダ油 大さじ1



<作り方>

- ① 白身魚に酒(分量外)をふり 5分程置く。大根をすりおろし、汁も捨てずにとっておく。しめじは根元を切り、ほぐす。
- ② 白身魚の水気をキッチンペーパーなどでふき、片栗粉を軽くまぶす。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで、両面焼き色がつく程度に焼き取り出す。
- ④ ③のフライパンでしめじをさっと炒め、Aの調味料と大根おろしを汁ごと加えて煮立て③の白身魚をフライパンに戻し入れ、さらにひと煮する。器に盛りつけ、小口切りにした小葱をのせる。
※おろししょうがはチューブ入りでも OK!

4. りんごの白和え

材料(4人分)

りんご	1個
木綿豆腐	1/2丁
砂糖	大さじ2(お好みの甘さで)
塩	ひとつまみ



<作り方>

- ① すり鉢に豆腐半丁を入れ、なめらかになるまでする。
- ② 砂糖を加え混ぜる。塩、ひとつまみを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ りんごは六等分にして皮と芯をとり、くし切りをさらに3等分したリンゴを②に加え混ぜる。一部皮を残すと色合いがよくなる。

5. 日本茶