

桜海老と鰹節のほうじ茶めし (4 人分)

米	2 合 (300g)
ほうじ茶	450mL 程度
桜えび (乾燥)	10g
塩	小さじ 1/6
濃い口しょうゆ	小さじ 1
かつお節	お好み



- ① 炊飯器に米、塩、濃い口しょうゆを加え、冷めたほうじ茶を 2 合の線まで入れる。
- ② 桜海老を加え、全体を軽く混ぜ、炊飯する。
- ③ 器に盛り、かつお節を飾る。

栗餡入り月見団子のお吸い物 (4 人分)

<吸い地>

水	4 カップ (800mL)
〔昆布	6g
鰹節	12g
濃口しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
塩	小さじ 1/2 (3g)

<碗種：月見団子>

里芋	2 個 (160g)
片栗粉	15g
栗	2～3 個
〔砂糖	2g
塩	0.3g
片栗粉	3g

<碗づま> 小松菜 2 株：茹でて、長さ 3cm に切る。

<吸い口> ゆず



- ① <碗種> 里芋は皮を剥き、水から茹でる。沸騰後に湯を変え、柔らかくなるまで 15 分程度茹でる。熱いうちに裏ごし、片栗粉と合わせる。
- ② 鍋に栗 (鬼皮ごと)、たっぷりの水を入れ、1 時間煮る。包丁で二つに割り、スプーンで中身を取り出す。熱いうちに裏ごし、砂糖、塩と合わせる。
- ③ 裏ごしした里芋と栗餡を 4 等分し、丸める。ラップを利用し、里芋で栗餡を包み、丸める。ラップの綴じ目を下にして、蒸し器で 10～15 分蒸す。
- ④ <吸い地> 鍋に水と昆布を入れ、20 分浸漬させる。火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。かつお節を加え、再沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだら濾す。しょうゆで色づけし、味見しながら塩を加える。
- ⑤ 器に月見団子を入れ、小松菜を添える。静かにだしを注ぎ、吸い口を浮かべる。

秋鮭のカマンベール味噌蒸し (4 人分)

秋鮭	4 切れ (400g)
塩	1g
酒	大さじ 2
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1/2 パック (50g)
カマンベールチーズ	40g



<味噌だれ>

西京味噌	大さじ 4
マヨネーズ	大さじ 1 弱
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1

- ① 鮭の切り身は、大きな骨を除き、下処理用の塩と酒を振り、10 分程度置く。キッチンペーパーで水気をとる。
- ② 味噌だれの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ 玉ねぎは線維に沿って薄切り、しめじは石突を切り落とし、ほぐしておく。
- ④ アルミホイルの上に玉ねぎ、しめじを散らし、その上に鮭の切り身を乗せる。味噌だれをかけ、チーズをちぎりながら乗せ、密閉する。
- ⑤ 蒸し器で 20 分間蒸す。

揚げ茄子の貝吹き (4 人分)

ナス	2 本
あさり	1 パック (殻付き 200g 程度)
酒	大さじ 2
サラダ油	適量

A	水	1/2 カップ (100mL)
	貝柱だしの素	小さじ 1
	濃口醤油	小さじ 1/2
	みりん	大さじ 1
	塩	小さじ 1/4



- ① あさは、3%の食塩水（分量外）で砂抜きする。
- ② ナスは乱切りにし、170℃の油で素揚げにする。
- ③ 鍋にあさり、酒を入れて、蓋をして弱火にかける。殻が開いたら火を止め、殻を除く。
- ④ ③に A を加え、人煮立ちさせる。火を止め、あさに味を含ませる。
- ⑤ 器に素揚げのナスを入れ、あざりと煮汁をかける。