

「サンマの蒲焼き、きんぴらごぼう、シーチキンと春雨スープ、サ

ツマイモの茶巾」

平成 26 年 9 月 20 日 (土)



### サンマの蒲焼き

< 材 料 > 4 人分

- ・サンマ 4 尾
- ・サラダ菜 4 枚
- ・トマト 2 個
- ・しょう油 適量
- ・酒 適量
- ・薄力粉 少量
- ・サラダ油 少量
- ・砂糖 少量
- ・粗挽き黒コショウ 適量

作 り 方

サンマを三枚におろす。気になる方は、小骨を抜くと食べやすいです。三枚におろしたサンマを半分に切る。1人分4切れになる。

バットにしょう油、酒、大さじ1杯、砂糖小さじ1杯入れ、混ぜる。そこにおろしたサンマを入れ、漬けておく。

調味料として、しょう油、酒、大さじ1杯、砂糖小さじ1杯を入れ混ぜておく。

漬けたサンマの水気を切り、薄力粉を両面付ける。

フライパンにサラダ油を入れ、火をつける。サンマを身の方から焼き、両面色よく焼く。

別の鍋にバットのつけ汁と、調味料を足し、煮立たせる。煮立ったら焼いたサンマを入れ、たれをからめる。

付け合せとして、トマトを厚めの輪切りにし、フライパンにサラダ油を入れ、火をつける。トマトを入れ、両面焼く。粗挽き黒コショウを振る。

皿に、サラダ菜をしき、サンマを乗せる。付け合せのトマトも添える。煮汁をかけて出来上がり。

アレンジとして、ご飯にサンマを乗せ、丼としても食べられます。

## きんぴらごぼう

< 材 料 >	4人分
・ごぼう	1本(約250g位を目安として)
・人参	1/2個
・唐辛子	少々
・いりごま	少々
・しょう油	大さじ3~4
・酒	大さじ3~4
・砂糖	大さじ1
・ごま油	大さじ2

## 作 り 方

- ①ごぼうを洗って、どろを落とす。ごぼうを太めの長さ4cm位に切り、千切りにする。
- ②千切りにしたごぼうを水にさらす。数分間水にさらしたら、水切りする。人参もごぼう同様に千切りにする。
- ③フライパンに、ごま油を入れ、ごぼう、人参を入れ、強火で炒める。しんなりしてきたら、酒を入れ全体にからめる。次に、しょう油、砂糖の調味料を入混ぜ合わせる。火を中火にし、こげないように煮汁がなくなるまで

炒める。

仕上げに、一味か七味、または、生の青南蛮を細かくみじん切りにし、フライパンに入れ、味を整える。

器に盛り付けし、いりごまをかけて出来上がり。

## シーチキンと春雨スープ

< 材 料 >	4人分
・シーチキン	1缶
・春雨	ひとつかみ
・スープブイヨン	1個
・粗挽き黒コショウ	適量

### 作 り 方

- ①鍋に水をわかし、春雨を入れる。柔らかくなったら、シーチキン、ブイヨンを入れる。
- ②塩、粗挽き黒コショウを入れ、味を整える。  
器に盛り付ける時、青物があれば彩りにのせてもよい。
- ③具材は、冷蔵庫に余っている野菜などの食材を使用してもよい。

## さつまいもの茶巾

< 材 料 >	
・さつまいも (中)	1本
・砂糖	大さじ1
・塩	少量
・シナモンパウダー	少量

### 作 り 方

- ①さつまいもを細かく切り、レンジ用容器に入れる。水を少しいれ、ラップをし、電子レンジで4~5分温める。
- ②やわらかくなったら、水を捨て、マッシャーでつぶす。砂糖、塩を適量入れ味を見る。香りつけて、シナモンを少量入れてもよい。
- ③手のひらにラップを置き、つぶしたさつまいもをスプーンですくい、ラップに乗せ、ラップできゅっと、絞って型を作る。