

9月のレシピ

2023年9月9日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. サワーサーモン
2. タルタルソース
3. グリルズッキーニとトマトのマリネ
4. 茄子の蒸し炒め
5. ご飯

1. サワーサーモン

材料 (4人分)

生鮭(60g~70g)	4切れ
塩	魚の1%
胡椒	4振り分
玉葱	中1個
酢	大匙4
白ワイン又は酒	大匙4

作り方

- ① 魚に塩、胡椒をする。玉葱は薄切りに
- ② 鍋に玉葱を入れ、鮭、調味料の順に入れ蓋をきちっとして弱めの火で約10分ほど蒸し煮にし冷めるまでそのままにする
- ③ タルタルソースをかけていただく

2. タルタルソース

材料 (4人分)

マヨネーズ	1C(190g)
玉葱(1/4個)	50g
きゅりのピクルス	30g
ゆで卵	1個
パセリ	大匙1

作り方

- ① 玉葱、ピクルス、ゆで卵はみじん切りにする
- ② ①をマヨネーズと混ぜる
- ③ みじん切りにしたパセリを混ぜる

3. グリルズッキーニとトマトのマリネ

材料 (4人分)

ズッキーニ	1本
じゃが芋	大1個
完熟トマト	大2個
玉葱	1/2こ
サラダ油	大匙2
オリーブ油	大匙1
酢	大匙1
砂糖	小匙1/2
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- ① ズッキーニは1cmの厚さ、じゃが芋は皮つきで1cm厚さに切り水にはさらさない
トマトは2cm角、玉葱はみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油大匙1を入れ玉葱が色づくまで炒める
- ③ ②を容器に入れAと合わせる
- ④ ①のフライパンに残りの油を入れズッキーニ、じゃが芋を焼き目がつくまでいため③の容器に入れる
- ⑤ そこにトマトを混ぜて塩で味を整える
冷蔵庫で冷やすと美味しい

4. 茄子の蒸し炒め

材料 (4人分)

茄子	中4本
サラダ油	大匙1
だし汁	1C
みりん	大匙2強
醤油	大匙2強
} A	

作り方

- ① 鍋にAをいれて中火にかけ、煮立ったら火を止め保存容器に入れる
- ② 茄子はヘタを取って縦半分に切り、皮目に3~4本切り込みを入れる
- ③ フライパンに茄子を入れサラダ油を加えて、まんべんなく絡める
- ④ 蓋をして強めの火にかけ、パチパチと音がしたら中火にし、焼き色がつくまで両面を3~4分ずつ蒸し焼きにする
- ⑤ これを熱いうちに①に浸す

5. ご飯

材料 (4人分)

米	2C
水	480cc

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく 30分以上おく
- ② 水を入れ30分以上おいて火にかける
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12分炊き、最後に一呼吸強火にして火を消す
混ぜて蒸らす