

11月のレシピ

2023年11月18日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 秋刀魚の韓国風煮
2. 切り干し大根のパリパリサラダ
3. さつまいものレモン煮
4. きのことご飯

1. 秋刀魚の韓国風煮

材料 (5人分)

秋刀魚	4匹
長ねぎ	1本
水	100cc
酒	大匙3
砂糖	大匙1
醤油	大匙3
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
コチジャン	小匙1
糸唐辛子	少々

作り方

- 秋刀魚は4等分の筒切りにしワタを出しておく
長ねぎは5cm白い部分を白髪ねぎ用にとっておき残りはみじん切りにする
生姜、にんにくもみじん切り
- ① 分量の水を鍋に入れ沸騰したらAを加え煮立ったら秋刀魚をいれ煮汁をかけながら煮る
 - ② 秋刀魚の色が変わったら長ねぎのみじん切りとBを加えて蓋をして弱火で20分ほど煮る
 - ③ 器に盛り白髪ねぎと糸唐辛子をのせる

2. 切り干し大根のパリパリサラダ

材料 (5人分)

切り干し大根	50g
きゅうり	1本
人参	1/2本
黒きりごま	大匙2
醤油	大匙1
酢	大匙3
砂糖	大匙1.5
ごま油	大匙2
塩、胡椒	各少々

作り方

- ① 切り干し大根はよく洗い水に5分ほどつけて戻してざく切りにしてよく絞る
- ② きゅうり、人参は千切り
- ③ Aを合わせてドレッシングを作る
- ④ 切り干し大根と野菜を合わせAで和える
- ⑤ 塩、胡椒で味を整える

3.さつま芋のレモン煮

材料 (5人分)

さつま芋	250g
砂糖	大匙3
レモン(薄切り)	3切れ
塩	少々

作り方

- ① さつま芋は皮つきのまま1cmの輪切りにし、水にはなす
- ② 水を切ったさつま芋にひたひたの水を入れレモンと調味料を加え柔らかくなるまで煮る

4.きのこご飯

材料 (5人分)

米	3C
醤油	大匙2
酒	大匙2
塩	小匙1/3
きのこ (生椎茸 シメジなど合わせ)	200g
醤油	小匙2
酒	小匙2

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげて30分以上おく
- ② きのこを切り下味をつけておく
- ③ 水加減は調味料含めて2割増の720cc
- ④ 30分以上おきはじめは強火で、沸騰したらきのこを入れ弱火で15分火を止めて10~15分蒸らす