

1. 秋刀魚の紅葉揚げ
2. 秋野菜の炊き合わせ
3. 青菜の和え物
4. 友禅炒り



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

### 秋刀魚の紅葉揚げ

材 料	
秋刀魚	5尾
生姜汁	少々
A 醤油	大さじ1と2/3
酒	大さじ2と1/2
ししとう	10本
片栗粉	適宜
大葉	10枚
揚げ油	
すだち	

### 作 り 方

- ① 秋刀魚を三枚におろし、10分位Aで下味をつける。
- ② ①の水気を切って片栗粉をまぶし、大葉をのせる。ししとうに切れ目を入れ、芯にして尾から巻き、楊子でとめる。
- ③ 170℃位の油で約2分位揚げる。
- ④ 楊子をとり横半分に切って器に盛る。すだちを添える。

\* ししとうの他葱やアスパラでも可。

\* すだちの他大根おろしに一味唐辛子を混ぜたものや、柚子胡椒を添えても美味しい。

### 秋野菜の炊き合わせ

材 料	
里芋	450g
人参	150g
こんにゃく	200g
しめじ	100g
いんげん	50g
だし	400cc
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
醤油	大さじ2と1/2
塩	小さじ2/5

### 作 り 方

- ① 里芋は上下を落とし角をつけてむく。人参は7~8mm厚さの輪切り、こんにゃくは塩でもみ、5分茹でて7~8mm厚さに切り、真ん中に切れ目を入れて片端をくぐらせ手綱にする。しめじはほぐし、いんげんは筋を取って洗い、塩をまぶして熱湯で柔らかく茹でる。
- ② 鍋にだしを熱し、しめじといんげん以外の材料を入れ、だしが再び温まってきたら調味料加える。
- ③ 落し蓋をしてコトコト煮る。芋が柔らかくなったらしめじを加え5分煮て煮汁が少し残る程度で火を止め、いんげんを入れて味を含ませる。途中1~2回鍋を揺り動かす。

### 青菜の和え物

材 料	
ほうれん草	1把
黄菊	1/2P
酢	少々
だし	大さじ1~1と1/2
醤油	大さじ1~1と1/2

### 作 り 方

- ① ほうれん草は茹でてしぼり、3cm長さに切る。
- ② 黄菊はがくを取り、熱湯に酢を落としてさっと湯掻き、冷水にとり絞る。
- ③ ほうれん草に割り醤油大さじ1をかけ、下味をつけて絞ってほぐす。黄菊もほぐし入れて、残りの割り醤油で和えて器に盛る。

### 友禅炒り

材 料	
人参	1本(150g)
えのき茸	1P(100g)
絹さや	30g
たらこ	小1/2腹(50g)
酒	大さじ1
油	大さじ1/2
塩	

### 作 り 方

- ① 人参は4cm長さのせん切り、えのき茸は石づきを取り、長さを半分に切る。絹さやは筋を取り斜めのせん切り。たらこは皮をとるか切れ目を入れてほぐす。
- ② 鍋に油を熱し、人参を炒めしんなりしたらえのき茸も加え、さっと炒めて酒を振り入れる。次に絹さやとたらこを入れて全体に程よく混ぜて火が通ったら、味を見て仕上げる。