



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鮭のホイル焼き

材 料 (5 人 分)	
生鮭	5切れ
ピーマン	2個
えのきだけ	1 / 2 p
生シイタケ	5枚
タマネギ	1 / 4 個
とろけるスライスチーズ	5枚
アルミホイル20cm×20cm	5枚
サラダ油	大さじ 1
塩・胡椒	少々
レモン	1個

作 り 方	
1	生鮭に軽く、塩・こしょうする。
2	ピーマンは縦に薄切り。えのきだけは根の部分を持ち、半分にする。しいたけは軸をとって薄切り。
3	②の野菜をサラダ油大さじ 1 で炒め、軽く塩・こしょうして冷ましておく。
4	20cm×20cm n アルミホイルを用意し、薄くサラダ油を塗り、中央に生鮭を置き、その上に③の野菜を 1 / 5 ずつのせ、とろけるスライスチーズをのせて、アルミホイルの端をびっちり包み 200℃のオーブンで 20分焼く。
5	くし型に切ったレモンを添える。

2. はす蒸し

材 料 (5 人 分)	
蓮根	600g
うなぎのかば焼き	1枚
しめじ	1P
わさび	適宜
ユズの皮	
日本酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1 / 2
くずあん	
だし	3C
塩	小さじ 1 / 2
日本酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
醤油	小さじ 1 / 2
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

作 り 方	
1	蓮根は皮をむきおろしがねでおろす。 (ひとり分 100g 程度)
2	うなぎのかば焼きを一口大に切り、日本酒を少しふっておく。
3	しめじは根をとりバラバラにして日本酒を小さじ 1、醤油小さじ 1 / 2 をふっておく。
4	各茶碗におろした蓮根の半分を入れ、その上にうなぎのかば焼き、しめじをのせ、またその上に残りの蓮根をのせ、蒸し器で 20分蒸す。
5	くずあんを作る。だしを煮立て、調味料を入れ煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
6	蒸しが終わったはず蒸しの上に、とろみのついたくずあんを入れ、わさび、ゆずの皮をのせる。

3. 七福なます

材 料 (5 人 分)

大根	300g
人参	100g
蓮根	100g
干しシイタケ	4枚
油揚げ	1枚
糸こんにゃく	50g
ごぼう	50g
ユズの皮	少々
白いりゴマ	大さじ1
ゴマ油	大さじ4
酢	大さじ5
さとう	大さじ3
醤油	大さじ1
塩	小さじ1
だし	大さじ3

作 り 方

- 1 大根は5mm幅の薄い短冊に切る。人参は大根より小さめの短冊に切る。蓮根は4つ割にし、小口から薄切り。干しシイタケは戻して、石づきをとり繊維切り。油揚げは油抜きをして5mm幅の短冊。糸こんにゃくは湯通しして短く切る。ごぼうは斜め薄切りし、それを5mm幅に切る。
- 2 ごま油大さじ4を熱し、人参、ごぼう、干しシイタケ、油揚げ、大根、蓮根、糸こんにゃくの順に炒める。全体に油がまわったら、酢大さじ4、さとう大さじ3、醤油大さじ1、塩小さじ1、だし大さじ3を回し入れる。汁けがなくなるまで煮詰め。酢大さじ1を加え、手早く混ぜて火を止める。ユズの皮を繊維切りし、白ゴマとともにふりかける。

4. キャベツのおひたし

材 料 (5 人 分)

キャベツ	400g
ユズの汁	1個分
かつお節のパック	1P
しょうゆ	小さじ1

作 り 方

- 1 キャベツを1枚づつはがして熱湯で柔らかく茹でる。その後食べやすい大きさに切る。
- 2 ゆずの絞り汁と醤油をあわせ、かつお節をかける。