

1. 鮭の味噌マヨ焼き
2. 茄子の直煮
3. 青菜のかわり和え



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

### 鮭の味噌マヨ焼き

#### 材 料

鮭	5切
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ5
A 味噌	大さじ1と1/4
生姜汁	小さじ1
葱みじん切り	大さじ2と1/2
炒り白胡麻	大さじ1
<付け合せ>	
玉葱	大1個200g
赤ワイン	大さじ3
酢	大さじ2
B 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
粒胡椒	10粒
ロリエ	1枚
おくらの塩茹で	5本
塩	少々

#### 作 り 方

- ① 鮭に下味の酒と塩をして10分程おき水分を拭き取る。
  - ② Aの味噌マヨだれを合わせておく。
  - ③ オーブンを180℃～200℃に温め、鮭を並べて味噌マヨだれをのせ10～12分焼く。上に炒り白胡麻をふる。
- <付け合せ>
- ① 玉葱は5mm幅のくし形に切り、熱湯で30秒茹で、ざるにあけて水分を切る。
  - ② Bの調味料をボウルに合わせて入れ、玉葱を漬け時々上下を返す。
  - ③ おくらは塩で外側をこする様にし、熱湯でそのままさっと茹で、斜めに二つに切る。
  - ④ 器に鮭を盛りつけ、玉葱の赤ワインピクルスとおくらを添える。

### 茄子の直煮

#### 材 料

茄子	400g
だし	1と1/2カップ
酒	1/4カップ
A 砂糖	大さじ2と2/3
醤油	大さじ2
油	小さじ2
枝豆	40g

#### 作 り 方

- ① 茄子は縦半分に切り、皮目に斜めに1～2mm間隔に細かく切り目を入れて水に浸し、あく抜きをして水気を切る。
- ② 鍋にAの調味料を入れて温め、茄子の皮目を下にして入れ、落し蓋をして7～8分煮て、皮目を上にしてさらに5～7分、煮汁がやや残る程度に煮含める。
- ③ 器に茄子を盛り枝豆を散らす。

### 青菜のかわり和え

#### 材 料

青菜	200g
だし	大さじ3
醤油	大さじ1と1/2
しめじ	100g
酒	大さじ1
油揚げ	1/2枚

#### 作 り 方

- ① 青菜は茹でて冷水にとり、絞って割り醤油の1/3をかけ、軽く絞って2cm幅に切る
- ② しめじは石づきをとり、ほぐして酒をふりかけ、レンジで1分強加熱し冷ます。
- ③ 油揚げは熱湯で油抜きし、焼いて細かく切る。
- ④ 材料を合わせて残りの割り醤油で和える。