

# 10月料理講座レシポ

## 大豆とサンマの豆板醬煮

### 材料(4人分)

ゆで大豆・・・1袋      サンマ・・・4尾      かたくり粉・・・大さじ3  
ねぎ・・・1本      サラダ油・・・大さじ2      A(酒・大さじ2      酢・大さじ1  
豆板醬・小さじ2)      水・・・1カップ

### 作り方

- ① サンマは頭と内臓を除き5cm長さに切って、片栗粉をまぶす。  
ねぎは4cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、サンマの両面を焼き、Aを加え、香りが立ったら、ねぎ、大豆、水を加え、煮立ったら弱火にし、ふたをして15分ほど煮る。

## ブロッコリーの玉ねぎみそかけ

### 材料(4人分)

ブロッコリー・・・400g      ミニトマト・・・100g      A(玉ねぎ・100g  
みそ・大さじ2      黒酢・大さじ2      はちみつ・小さじ4)

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてみそ、黒酢、はちみつと混ぜ合わせ10～15分おく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにし、ゆでてザルにあげてそのままさます。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ ②、③を器に盛り、①をかける。

## たたきごぼうのごまがらしあえ

### 材料(4人分)

ごぼう・・・400g      A(酢・大さじ3      みりん・大さじ2      砂糖・小さじ4  
醤油・小さじ4      練りからし・小さじ2      すり白ごま・小さじ5)  
青のり・・・少量

### 作り方

- ① ごぼうは泥を洗い落とし、なべに入る長さに切り、なべにたっぷりの水とともに入れ10～15分ゆでる。
- ② 湯をきり、まな板の上に置いて熱いうちにすりこ木などでたたいてつぶし、5cm長さに切り、手で細く裂く。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②をあえる。
- ④ 器に盛り、青のりをふる。