

10月料理講座レシピ

サンマの揚げ漬け

材料（4人分）

生サンマ・・・4尾 A(しょうが汁、醤油、酒・小さじ1) 片栗粉・・・大さじ4
玉ねぎ・・・1個 赤唐辛子・・・2本 B(醤油・大さじ2 酢・小さじ4
砂糖・小さじ1/2 ごま油・小さじ1) サラダ油・・・適量

作り方

- ① サンマはうろこをとり頭を切り落とし、はらわたを取り出して洗い、水けをふき、1尾を3つの筒切りにし、Aをからめておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ③ ボールにBを混ぜ合わせて、赤唐辛子を加える。
- ④ サンマの汁けをふき、片栗粉をまぶし、揚げる。
- ⑤ ④を③に入れ、玉ねぎを加えて混ぜる。

里芋、れんこん、ブロッコリーのサラダ

材料（4人分）

里芋・・・6個 塩・・・少量 れんこん・・・200g
ブロッコリー・・・1個 A(マヨネーズ・大さじ3 粒入りマスタード・小さじ2)
塩・・・少量

作り方

- ① 里芋は皮をむいて大きめの乱切りにし、塩をふってもみ洗いし、水から10～15分ゆで、やわらかくなったら水にとってぬめりを洗い流し、水けをきる。
- ② れんこんは一口大の乱切りにしてゆでる。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて沸騰湯でさっとゆでる。
- ④ ボールにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、③を加えて全体をよくあえ、塩で味をととのえる。

ねぎとひじきのいため煮

材料（4人分）

長ねぎ・・・2本 ひじき・・・乾20g ごま油・・・小さじ4
酒・・・大さじ2 砂糖、醤油・・・小さじ4 いらり白ごま・・・大さじ2

作り方

- ① ひじきはさっと水洗いしてもどし食べやすく切り、ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひじきをしっかりといため、ねぎ、酒、砂糖を加えて手早くいため合わせ、汁けがなくなったら醤油を加えていらりつける。
- ③ ②にごまをふる。