

# 11月料理講座レシポ

## キノコとサケのご飯

### 材料(4人分)

米・・・2合      生サケ・・・2切れ      酒・・・大さじ1      A(醤油・大さじ1 1/2  
酒・大さじ1)      しめじ・・・1パック      マイタケ・・・1パック  
生しいたけ・・・2枚      サラダ油・・・大さじ1/2      みつば・・・適量

### 作り方

- ① 米は洗って、ザルに上げる。
- ② サケは皮と骨を取り除き、1cm角に切り、酒をふる。
- ③ しめじは石づきを除き、小房に分け、マイタケも小房に分け、しいたけは石づきを除き、5mm幅に切る。
- ④ 炊飯器に米を入れAの醤油と酒を入れ2合の目盛りまで水を入れ、サケの汁気を切って上に乗せて炊く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③を広げて入れ、中火で焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑥ ④が炊き上がったなら⑤のキノコをのせ、10分ほど蒸らす。
- ⑦ ⑥を全体に混ぜて器に盛り、さっとゆでて1cm幅に切ったみつばを散らす。

## もやしのみそ卵いため

### 材料(4人分)

もやし・・・2袋      卵・・・4個      みそ・・・大さじ2      みりん・・・大さじ2  
サラダ油・・・大さじ1      小ねぎ・・・30g

### 作り方

- ① もやしは洗って水けをきり、水けをふきとり、卵はときほぐし、ねぎは小口切りにする。
- ② みそとみりんを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱して①のもやしをさっといため、②の合わせ調味料を加え混ぜる。
- ④ 卵を加えてさっといため、皿に盛ってねぎを散らす。

## さつま芋と油揚げの煮物

### 材料(4人分)

さつま芋・・・400g      油揚げ・・・1枚      人参・・・50g  
だし汁・・・4カップ      砂糖、醤油・・・大さじ2      みりん・・・大さじ1

### 作り方

- ① さつま芋は皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、水にさらし、水けをきり、油揚げは油抜きをして、1cm幅に切り、人参は半月切りに切る。
- ② なべにさつま芋、人参とだし汁を入れて火にかけて、煮立ったら弱火にして5～6分煮、砂糖、みりん、油揚げを加えて10分煮、醤油を加えて1～2分煮て火を消し、そのままおいて味を含ませる。