

9月 料理講座 レシピ



■ さばのねぎみそダレかけ ■

材料(4人分)

さば…4切れ 酒…小さじ2 長ネギ…1/2本 細ネギ…10%[㊤] 赤パプリカ…1個 ピーマン…2個
A(砂糖…大さじ1/2、みそ…大さじ1、みりん…大さじ1)
醤油…小さじ1 煎り白ゴマ…大さじ1 サラダ油…大さじ1

～作り方～

- ① サバに酒をふり、細ネギは小口切りにする。 ② 長ネギはみじん切りにし、Aと混ぜる。
- ③ パプリカとピーマンはヘタと種をとり、乱切りにして茹でて、醤油とゴマをあえる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、サバを中火で両面を焼き、中まで火が通ったら器に盛りつけ、②をかけ、細ネギをちらし、③を添える。

■ ゆでナスのしらすあえ ■

材料(4人分)

ナス…6本 オクラ…1袋 しらす干し…40%[㊤] かつお節…小袋2袋 A(みりん…小さじ1、醤油…小さじ2)

～作り方～

- ① ナスはヘタを除いて皮をしま目にむき、縦に4割にして、3cmの長さに切る。
- ② 熱湯でナスを茹でて、ざるに上げて冷ます。
- ③ オクラは塩もみし、さっと茹でて水に取り、ヘタを除いて小口切りにする。
- ④ ナスの水気を絞りボールに入れて、オクラ、しらす、かつお節を加えて混ぜ、Aをあえる。

■ ゴーヤーのキムチあえ ■

材料(4人分)

ゴーヤー…1本 A(白菜キムチ…80%[㊤]、醤油・ゴマ油…小さじ2、塩…少々)

～作り方～

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを除いて薄切りにする。
- ② 熱湯で茹でて、氷水に取り、水気を軽く絞る。
- ③ キムチは細切りにし、②と混ぜ合わせ、Aを加えて混ぜる。