



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～秋を楽しむ!～」

2001年11月放映分レシピ

## 里芋ごはん

材 料(4人分)

米……………3c  
 しめじ…………100g  
 だし汁…………3c  
 ぎんなん……適量  
 里芋…………200g  
 しめじ…………100g  
 油揚げ…………20g  
 にんじん……50g  
 (調味料A)  
 塩……………小1/2  
 酒……………大1  
 醤油…………大3

作り方

米は炊く1時間前に洗い、ザルに打ち上げておく。  
 里芋は皮をむき、小さいちように切り、さらしてあくを抜き、さっと茹でてぬめりを洗い落とす。  
 にんじんは2cmの千切り、しめじはあしを取りほぐしておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、2cmの千切りにする。  
 炊飯器に、米・だし汁・調味料A・ と の材料を入れ炊き上げる。  
 ~~~盛り付け~~~  
 炊き上がりに、銀杏に松を刺して飾りを作ったものを盛り付けて出来上がり。

## 小男鹿風蒸し菓子

材 料(4人分)

上用粉…………80g  
 卵……………3個  
 さらしあん…60g  
 砂糖…………120g  
 ゆであずき…小1缶  
  
 山芋…………150g  
 抹茶…………少々

作り方

上用粉・さらしあん・ベーキングパウダーを混合し、ふるいにかけて。  
 卵白3個分は固く泡立ってます。  
 砂糖を入れよく混ぜ、更に卵黄3個分を入れて混ぜます。  
 の粉を入れて混ぜ、そのうちの大きじ1~2杯分を別に取り、抹茶小さじ1杯と水少々を入れて混ぜておきます。  
 茹で小豆と、下ろした山芋を入れて混ぜます。  
 蒸し器を火にかけ、クッキングペーパーと型を置き、 の生地を入れてならし強火で15分蒸し、 を角を切ったビニール袋に要れ、縞に絞り出し更に中火で30分蒸します。  
 ~~~盛り付け~~~  
 蒸しあがったら、型をはずして巻きすの上で冷まして切り分ける。

## きゅうりと乾しいたけのゴマ味噌和え

材 料(4人分)

きゅうり…………2本  
 干しいたけ…8枚  
  
 (調味料B)  
 干しいたけの戻し汁…1/2c  
 砂糖…………小1と1/2  
 薄口醤油…………小1  
 酒……………小さじ2  
 黒ごま…………大4  
 白ごま…………少々

作り方

きゅうりは板ずりにして洗い、4cmの長さに切ってからたて半分にし、薄い短冊に切る。(水カップ2と塩大きじ1)に浸し、きゅうりもみを作る。  
 干しいたけは水に戻し軸を切って細かい千切りにし、調味料Bで下味をつける。  
 ごまは煎り、熱いうちにすり鉢でよくあたり、Cを入れて擦りのばし和え衣を作る。  
 の衣にきゅうりと干しいたけの水気を絞ってほぐしいれ和える。  
 盛り付けて出来上がり。

## えび団子のいが栗揚げ

材 料(4人分)

むきえび……150g  
 とりささみ…2枚  
 鶏ひき肉…50g  
 卵白………1/2個  
 塩……………小1/4  
 でんぷん……大1  
 大根…………約3cm  
 そうめん……1束  
 揚げ油………適量  
 栗の甘露煮…8個  
 舞茸…1パック(塩少々)

作り方

えびは背わたをとり、ささみは2~3切れに切る。  
 と鶏ひき肉・卵白をミキサーにかける。  
 をボールに移して、塩とでんぷんを加えよく混ぜる。  
 そうめんは短く切って、バットに広げておく。  
 大根を栗より少し小さめに包丁で丸め、 で包み。丸く形を整える。  
 のそうめんをまんべんなくまぶして、160 の油で弱火にして、色よく揚げる。  
 舞茸も素揚げにし、塩を少々ふっておく。  
 を包丁で十文字に切り込みを入れ、大根を取り出して栗の甘露煮を代わりに入れ、菊葉と舞茸と一緒に盛り付けて出来上がり。