



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～ 秋をたずねて! ～」

2002年10月放映分レシピ

生姜ごはん

材 料(4人分)

白米 ……2カップ
生姜 ……60g
油揚げ ……1枚
水 ……2と1/3
塩 ……小さじ2/3
薄口醤油 ……小さじ1
酒 ……大さじ1
だし昆布 ……5cm

作 り 方

米は洗ってざるにあげておく。
油揚げは油抜きしてきざんでおく。
生姜は皮をむいて千切りにし、さっと茹でる。
釜に全材料をいれておく。

なすの田楽

材 料(4人分)

べいなす ……2個
揚げ油 ……適量
鶏肉 ……80g
貝柱 ……大2
えび ……4尾
おくら ……3本
サラダ油 ……大さじ2
塩 ……少々
こしょう ……少々
白みそ ……100g
砂糖 ……大さじ3
みりん ……大さじ1

作 り 方

べいなすは縦半分にとって、水につけてあく抜きをし、キッチンペーパーで水気をふき、底が平らになるように水平に切る。
なすの皮から5mmくらい内側をくりと包丁目を入れ、果肉は1cmの格子目を入れる。
揚げ油を160℃にし、なすを入れて徐々に温度を180℃にあげ、串がすっと通るようになればあげる。
鶏肉は2cm角、貝柱は十文字、えびは背わたを取って半分に切る。塩こしょうをしておく。
おくらは塩ゆでして、1cmに切る。
熱した油大さじ2で、鶏肉を炒め、貝柱、えびを炒め、オクラを入れて火からおろす。
白みそ、砂糖、みりんを練り、を加えて混ぜ、のなすにのせ、250℃のオーブンで10分～15分焼き焦げ目をつける。

梨の白和え

材 料(4人分)

梨 ……1/2個
きゅうり ……1本
セロリ ……1/2本
塩 ……少々
木綿豆腐 ……120g
いりごま ……12g
白みそ ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1
塩 ……少々

作 り 方

梨は皮をむき、1cm角切りとする。きゅうりは塩をして板ずりをし、さっと湯をかけて水にとり、1cm角切りとする。セロリはすじをとって、うすぎりとする。
豆腐は、さっと湯どうしして絞る。
すり鉢でいりごまをよくすり、豆腐を入れて更にすり、みそ・砂糖・しょうゆ・塩で味付けする。
の材料を の衣で和える。

梨ときゅうりの酢の物

材 料(4人分)

梨 ……1/2個
きゅうり ……2本
セロリ ……1/2本
塩 ……少々
砂糖 ……大さじ1
酢 ……大さじ1
塩 ……少々

作 り 方

梨は皮をむき、薄いいちょうぎりにする。
セロリはすじをとって薄切りにし、きゅうりも薄切りにして、塩少々を加えてもむ。
ボウルに と をいれ、酢・砂糖・塩を加えて和え、器に盛る。