

うなぎのちらしずし

今月のメインメニューは、明日 27 日の土用丑の日に合わせて、「うなぎのちらしずし」です。

酢飯の合わせ酢の割合は、3(酢)：2(砂糖)：1(塩)です。

<材料(3人分)>

酢めし (2合分)

合わせ酢

米酢 (大3)

砂糖 (大2)

塩 (小1)

酒 (大2)

具

うなぎのかば焼き
タレ付き (1串)

きゅうり (1本)

新生姜 (20g)

白いりごま(大1)

青じそ (5枚)

白いりごま (適宜)

塩

<作り方>

1. 具を準備

- ①きゅうりは塩少々振ってもみ、10分置いて水気を絞る
- ②生姜はせん切りにして、水にさらして水気をきる
- ③青じそは洗ってキッチンペーパーで水気を取って小さくちぎる

④合わせ酢を作る

⑤フライパンにうなぎを並べて酒を振り入れ、蓋をして弱火で少し加熱。

火を止め、タレをかけて取り出して幅 3cm 角に切る

2. 酢飯と具を合わせる

①炊き上がった酢飯を作る

②酢飯にきゅうり・生姜・ごまを混ぜ、器に盛る

③青じそを散らし、その上にうなぎを散らしてごまをふる

麩と青さのおすまし

たんぱく質が豊富な麩ですが、ミネラルもたっぷり詰まっています。

青さは食物繊維たっぷり、カルシウムは牛乳の 8 倍、ビタミン A・葉酸、ビタミン 1 2 も他の海藻より多く含まれています。

是非摂りたい食物です。

材料 (2人分)

麩

青さ (伊勢志摩産)

だし

塩

薄口しょう油

<作り方>

1. だしをとり、塩・しょう油 (香り程度・ほんの少し) で味を調える
2. 麩と青さを散らす

ナスの味噌田楽

材料（2人分）

ナス（2個）
 サラダ油
 田楽味噌
 赤出汁味噌（40g）
 出し汁（大2）
 砂糖（大2）
 みりん（大1）
 卵黄（1個）
 粉山椒

ぜんざいと汁粉は関東と関西で違うって知ってる？！
 関東：汁気のあるもの→汁粉
 白玉あずきのような汁気のないあずきをのせた食べ物→ぜんざい
 関西：こし餡→お汁粉
 粒餡→ぜんざい

かぼちゃぜんざい

<材料 3~4人分>

かぼちゃ（約450g）
 水（150ml）
 三温糖（60g）
 塩（少々）
 生クリーム（約50ml）
 シナモン（少々）
 白玉粉（150g）
 水（150ml）

ナスはそのまま焼くと、水分が飛んでパサパサになってしまうので、少なめの油で揚げてから焼くようにします。

<作り方>

1. 下準備

- ①ナスはヘタを取り、半分に切って水にさらしてからキッチンペーパーで水気をふき取る
- ②卵を白身と黄身に分けておく

2. 田楽味噌を作る

- ①鍋に田楽味噌の材料を入れて弱火にかける
- ②火を止めて、木べらで味噌と砂糖を良く混ぜ、とろっとするまで練ってツヤを出す
（火をつけて混ぜていると固くなります）
- ②さらに卵黄を加えて混ぜ合わせて完成！

3. ナスを揚げる

フライパンにナスが半分かくれる位の油を入れ、170℃に熱し、ナスの皮目を下にして時々油をかけながら素揚げする ***箸ではさんで柔らかければOK！**

4. ①ナスに付いた油をキッチンペーパーで軽く拭き取る
- ②アルミ箔にナスを並べ、田楽味噌を塗ってオーブントースターで3分加熱する
5. 皿にナスを盛って、粉山椒をふりかける

<作り方>

1. かぼちゃ汁粉を作る

- ①かぼちゃは皮をむき、種を取って、2~3cm大に切り、鍋に入れ、かぶる位の水を入れて柔らかくなるまで煮る
- ②鍋を水につけて冷ましてからミキサーに入れ、**スイッチON！**
- ③なめらかになったら、鍋に移し、**三温糖**を入れ、煮溶かし、**塩少々**加える
- ④**生クリーム**を加え、お好みで**シナモン**も加えて味を調べて、粗熱がとれたら夏は冷蔵庫で冷やす

2. 白玉団子を作る

- ①鍋にお湯を沸かし、ボウルに冷水を用意する
- ②**白玉粉**に水を少しずつ加えて耳たぶ位の柔らかさにして一つに丸める
- ③50円玉位の大きさにちぎって、丸めて真ん中を指で押し、沸騰している鍋に入れる
- ④浮いてから1分ほど茹でて水にとる

3. 器に白玉団子を入れ、かぼちゃ汁粉をかける