

鮭の南蛮漬け

国産の鮭が多く出回っています。鮭の塩焼きも美味しいですが、ひと手間かけた南蛮漬けは食欲のない時に食が進みますし、冷蔵庫で3～4日は保存できますので重宝します。

<材料(4人分)>

鮭の切り身 (4枚)
 ピーマン(1個)
 赤パプリカ (1/4個)
 黄パプリカ (1/4個)
 玉ねぎ (1/2個)
 南蛮酢
 顆粒昆布だし (少々)
 酢 (大5)
 薄口しょう油 (大1)
 みりん (大1)
 酒 (大1)
 砂糖 (大1 1/2)
 塩 (少々)
 赤唐辛子 (1/2本)
 小麦粉
 サラダ油

<作り方>

1. **パプリカ・ピーマン・玉ねぎ**をせん切りにする
2. **南蛮酢**を合わせて一度沸騰させる
3. 保存容器に (1) の野菜をならべ、(2) の南蛮酢をかける
4. **鮭の下処理**

鮭は3～4枚のそぎ切りにして、軽く塩をふり10分ほどおいてから、ペーパータオルで水気を拭き、**小麦粉**をまぶす

5. 焼く

- ①フライパンに**多めのサラダ油**を入れ、中火で鮭を皮面からじっくり焼く
(焼き色がつくまでいじらない!)
- ②焼き色がついたら、裏返しして焼けたらすぐ南蛮酢に漬け込む
- ③冷蔵庫で半日程度漬け込む

*すぐ食べたい場合は、焼いた鮭を皿に盛り、その上に南蛮酢に漬けた野菜と汁をかける

即席 きゅうりの漬け物

材料 (4人分)

きゅうり(3本)
 生姜 (1かけ)
 タレ
 砂糖 (大2)
 しょう油 (大2)
 酢 (大2)
 顆粒和風だし (小1)
 塩 (小1)
 ごま油 (小1)
 赤唐辛子(1本)

5分でできますが、5～6時間置くと、よりおいしくできます。ビールのおつまみに最適です。

<作り方>

1. **きゅうり**は乱切り・**生姜**は皮をむき、せん切り
2. ポリ袋に**タレ**を入れ、きゅうりと生姜を加えてやさしくもんで冷蔵庫に入れるだけ!

柿の白和え

柿が多く出回ってきました。副菜で作られる「柿の白和え」ですが、今回はデザート用に工夫しました。

火を使わず、簡単に作れますのでトライしてみてください。

材料（4人分）

柿（1個）
絹ごし豆腐（1丁）
キウイフルーツ（1個）
タレ
練りごま（大1 1/2）
砂糖（大1）
塩（1つまみ）
薄口しょう油
（ほんの少々）

<作り方>

1. 柿とキウイフルーツは2cm角に切る
2. 豆腐はペーパーに包み、レンジ（600w 4分）で加熱して軽く水気をとる
3. ボウルに、調味料に豆腐を入れてつぶす
4. ここに、柿・キウイフルーツを入れ混ぜ合わせる

きのこ汁

低カロリーでカリウムなどのミネラル・食物繊維が豊富なきのこ類をたっぷり入れたきのこ汁です。

<材料4人分>

しいたけ(2枚)
エリンギ（小1本）
しめじ（1/2パック）
えのきだけ（1/2袋）
豆腐（小1個）
ほんだし（小2）
みりん（小1）
しょう油（小1）
小ねぎ（適宜）

<作り方>

1. ①しいたけは薄切り
②エリンギは長さ半分にして薄切
③しめじは、石づきを取り小房にほぐす
④えのきだけは長さ半分に切ってほぐす
⑤小ねぎは小口切り
2. 鍋に分量の水とだしを入れて沸かし、きのこ類を入れ、しんなりするまで煮る
3. みりん・しょう油を加え、味を調える
4. 豆腐をさいの目に切って加え、サッと煮る
5. 器に盛り、小ねぎを散らす