

# レシピ

## 《鰯の照り焼き》

【材料（4人分）】

鰯 4切れ 醤油 20cc みりん 20cc 酒 40cc ミニトマト 8個

【作り方】

- ① フッ素樹脂加工のフライパンに鰯を入れて火にかける
- ② 両面きつね色になれば合わせた調味料と細かく刻んだミニトマトを入れて調味料にとろみがつけば火を止めて器に盛り付ける

## 《サバの味噌煮》

【材料（4人分）】

さば 4切れ 里芋 4個 酒 120cc 水 120cc 味噌 20g 砂糖 12g 柚子少々

【作り方】

- ① サバは熱湯にくぐらせ水に落とし、水気を切る
- ② 里芋は根の方を少々切り、水から柔らかく茹でて皮をむく
- ③ フッ素樹脂加工のフライパンに鯖を並べ表面を焼き、焼き色がつけば酒と水・砂糖を入れて鯖に火が通れば食べやすく切った里芋と味噌を溶きいれる
- ④ ③を器に盛り付け柚子を振る

## 《若布と大豆の真砂和え》

【材料（4人分）】

乾燥若布 10g 乾燥大豆 20g たらこ 25g オリーブオイル 20cc

【作り方】

- ① 乾燥若布は水で戻す
- ② 大豆はほのかに焼き色がつくまで乾煎りし、かぶる位の水と若布・ほぐしたたらこを入れて水分がなくなるまで煮あげ、最後にオリーブオイルをかける

## 《小松菜とシラスの炒め煮》

【材料（4人分）】

小松菜 1把 ちりめんじゃこ 25g 厚揚げ 1枚 みりん 20cc 油大匙 1

【作り方】

- ① 小松菜はザクきりにする 厚揚げは一口大に切る
- ② フライパンに油と小松菜と厚揚げを入れて炒める
- ③ 小松菜がしんなりすればひたひたの水とちりめんじゃこ、みりんを入れて水分がほぼなくなるまで煮あげる
- ④ 器に盛り付ける

## 《沢煮碗》

### 【材料 4 人分】

ごぼう 70g レンコン 80g 人参 20g 豚バラスライス 40g 三つ葉少々 だし汁 800cc  
薄口醤油 小さじ 2 胡椒少々

### 【作り方】

- ① ごぼうはささがき、レンコンは銀杏きりのスライス、人参・豚バラ肉はスライスしておく
- ② 鍋に豚肉を入れてに火かけ一煮立ちすればごぼう・レンコン・人参を入れて再度沸けば醤油を入れて火を止め、器に盛り付け三つ葉と胡椒を振る