

鮭と秋の味覚の焼漬け



【材料】

生鮭……………2切れ	油……………大さじ1
塩・こしょう…少々	片栗粉……………大さじ
エリンギ……………1本	(合わせ調味料)
にんじん……………1/2本	砂糖……………小さじ1
れんこん……………100g	酢……………大さじ2
さつまいも……………1/3本	酒……………大さじ1
冷凍いんげん…10本	薄口しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ①鮭は食べやすい大きさに切って、軽く塩・こしょうをふる。
- ②エリンギは横半分に切って、縦に薄くスライスする。
にんじんは皮をむいて、薄い輪切りにする。
れんこんは皮をむいて、薄い輪切りにし、酢水につけておく。
さつまいもは皮をむかずに、薄い輪切りにする。
冷凍のいんげんは、食べやすい大きさに折っておく。
- ③フライパンでエリンギを素焼きにして引き上げる。
軽く油をひいて、れんこん・さつまいも・にんじんを焼いて軽く塩をふり、引き上げる。
- ④鮭に片栗粉をつけて、フライパンに油をひいて、鮭を焼く。
鮭に火が通ったら、②の野菜を加えて加熱し、そこに合わせ調味料を加えて絡める。

かぼちゃ白玉



【材料】

かぼちゃ……………200g
白玉粉……………100g
水……………100cc (加減して加える)
あずき缶……………1缶

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をとり、茹でてマッシュする。
- ②白玉粉と水100cc弱を混ぜてこね、軽くまとまったらかぼちゃを加える。
耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
- ③丸めて火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ④沸騰した湯に白玉を落として茹で、茹で上がったら冷水にとる。
(表面に浮いて1分が目安)
- ⑤器に盛り、ゆであずきをかける

作り方

YouTube→

