



🍴 手作りイクラのしょうゆ漬け丼



真っ白いご飯に赤く輝くイクラと大葉の緑のコントラストが美しい、芸術の秋にぴったりの丼物です。イクラ本来の味が楽しめるシンプルな味付けは、手作りならではのおいしさ。

イクラの赤い色素であるアスタキサンチンには強い抗酸化作用があり、血管を若々しく保つ効果が期待できます。

いつまでもキラキラとまぶしいあなたにふさわしい一皿です。

材料	(2人分)
ご飯	2人分
大葉	6枚
イクラのしょうゆ漬け	80g~100g
わさび	適宜
酢どりしょうが	20g
【イクラのしょうゆ漬け】	作りやすい分量
生すじこ	360g(1腹分)
酒	100ml
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ4

🍴 作り方

- 1 茶碗に熱々のご飯を平らに盛り、角切りにした大葉とイクラをのせます。
- 2 わさびと酢どりしょうがを添え、スプーンで召し上がります。

【イクラのしょうゆ漬け】

- 1 ボウルに水を入れてその上にもち網をのせ、すじこをのせて軽くこすりながら薄皮を取り除きます。
- 2 ①を流水にさらしながら、皮と血合いを取ります。
- 3 ②をザルに上げ、30~40分間程水気を切ります。
- 4 鍋に分量の酒とみりんを入れて煮立て、アルコール分が飛んだらしょうゆを入れ、ひと煮たちさせます。
- 5 ④をしっかりと冷まし、③を漬け込みます。
- 6 すぐに食べられますが、3時間程漬けておくと更に美味しくなります。

※ この分量で約12食分(1食大さじ2杯分として大さじ24杯分)出来ます。

※ 漬け汁をサッと切り、冷凍しても良いでしょう。

お魚形のいなり寿司



じゅわっとふっくらやさしい甘みの油揚げと酢飯のバランスが絶妙の、いなり寿司をかわいい魚の形に仕上げました。

疲労回復効果が高い酢飯と良質たんぱく質を含む油揚げを一緒に食べることで、更に栄養価がアップ。

酢飯には食欲増進や殺菌・防腐効果もあるため、秋の行楽や運動会などのお弁当にもピッタリです。

材料	(12コ分)
米	2カップ
水	440ml
(A)	
酢	50ml
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2/3
油揚げ(6cm×7cm)	12枚
(B)	
みりん	100ml
しょうゆ	80ml
砂糖	大さじ3・1/2
和風だし(素)	小さじ1/2
うずらの卵(茹で)	6コ
黒ごま	12粒
糸のり	適宜

作り方

- ① 米は洗って分量の水に浸け、1時間程おきます。
- ② ①を炊き上げ、火が切れて10分間程したら(A)の合わせ酢を混ぜ、手早く冷まします。
- ③ 油揚げは口を切り、中を袋状にしてから、熱湯で充分に油抜きをします。
- ④ ②をザルに上げてすぐに鍋に戻し、残った少量の茹で汁に(B)を入れ、油揚げの色が均一になり、煮汁が少なくなるまで煮詰めます。
- ⑤ ④の油揚げを軽く絞り、②の酢飯を詰めます。
- ⑥ 口が開いた方を上にして置き、右側の中央を中に折込み、魚の尾のように形作ります。
- ⑦ 半分に切ったうずら卵とごまで目を作り、のりでうるこを作ります。

豚肉ときのこのガーリックピラフ



秋の味覚の代表、キノコの旨味と香りが存分に楽しめるピラフです。

ガーリックとバター風味も合わさって、何とも幸せな香りがキッチンに広がります。

仕上げに加えるしょうゆとかつおパックで、何度も食べたくなる和風味に。

食物繊維が多いキノコ類をたっぷり食べて腸内環境を整えて、食欲の秋を満喫しましょう。

材料	(2人分)
しめじ	1/2袋(100g)
生しいたけ	2枚
マッシュルーム	4コ
松茸	1本(50g)
豚肉ロース肉(トンカツ用)	1枚(150g)
(A)	
塩	小さじ1/3
粗挽きこしょう	適宜
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4~1/5
サラダ油	大さじ2
にんにく(薄切り)	1かけ
(B)	
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
サラダ油	適宜
ご飯	400g
(C)	
塩	小さじ1/3
粗挽きこしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
かつおパック	2袋(6g)
クレソン	2本

作り方

- ① しめじは石突きを取ってほぐし、しいたけは短いせん切り、マッシュルームは薄切り、松茸は半分の長さに切ってから薄切りにします。
- ② 豚肉に(A)をつけてなじませ、5分間おきます。
- ③ フライパンに油を入れ、薄切りのにんにくをじんわり炒めます。
- ④ ③に色が付いてきたら、①を入れて(B)で調味し、強火で炒めます。
- ⑤ ④をいったん取り出します。
- ⑥ フライパンにバターを入れ、②を焼付けます。色が付いたら、火を弱めて中まで火を通します。(8~9分通り)
- ⑦ ⑥を取り出し、1.5~2cm角に切ります。
- ⑧ ⑥のフライパンに油を足してご飯を炒め、(C)で調味します。
- ⑨ ⑧に⑦を入れて肉に火を完全に通り、⑤を戻し入れて、しょうゆを加えます。
- ⑩ ⑨にかつおパックを入れます。
- ⑪ ⑩を器に盛り、クレソンを添えます。

枝豆ご飯とエビかつボールのランチプレート



枝豆のひすい色がご飯に映え食欲をそそる枝豆ご飯に、エビかつボールと果物を添えて、ランチプレートに仕上げました。

エビには疲労回復や肝機能を高めるタウリンが多く、体調を崩しやすい季節の変わり目の体調管理に役立ちます。

このままお弁当に詰めて、行楽弁当にしても喜ばれます。

材料	(2人分)
ご飯	300g
塩	少々
枝豆(茹でたもの)	16さや
エビ(殻付き)	140g
【A】	
酒	大さじ1/2
塩	少々
【B】	
卵白	1/4コ分
ドライパン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1/2
塩	少々
白こしょう	少々
片栗粉	大さじ1~1・1/2
玉ねぎ	1/8コ(30g)
サラダ油	適宜
薄力粉	適宜
溶き卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
【C】	
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
トマト	1/4
いちじく	1コ
キウイフルーツ	1コ

作り方

- ① ご飯に塩を振り、さやから外した枝豆を混ぜ合わせます。
- ② エビの殻をむき、背を開いて背ワタを取り除きます。
(A)でよくもんでから洗い流し、ペーパータオルで水気を取ります。半量は1尾を6等分程度のぶつ切りにし、残りは粘りが出る程度まで細かくたたきます。
- ③ ②をボウルに入れ、(B)を加えて混ぜます。
- ④ 玉ねぎはみじん切りし、サラダ油でしんなりするまで炒めます。
- ⑤ ③に④を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤を6等分し、丸いボール状に形作り、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて中温の油でじんわりと揚げます。
- ⑦ (C)を混ぜてソースを作ります。
- ⑧ トマトは半月切り、いちじくとキウイは皮をむいて乱切りします。
- ⑨ 器に型で抜いた①を盛り、⑦のソースを敷いて⑥のエビかつボールをのせます。エビかつにはピックを刺します。

※ 写真には青味を添えました。