



● 鶏の唐揚げ丼



ジューシーで柔らかい唐揚げに薬味ダレがかかり、何杯でもご飯が食べたくなるおいしさです。酸味のあるダレで唐揚げがサッパリいたるけ、薬味が胸焼けも防いでくれます。ニンニクやショウガ、ネギなどの薬味には血行を良くして体を温めたり、食欲増進や消化促進、殺菌作用など様々な効果があります。寒暖の差が激しい秋は、薬味を上手に取り入れ、体調管理を万全にしましょう。

材料	(2人分)
鶏もも肉	300g
(A)	
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
しょうが(すりおろし)	1かけ
にんにく(すりおろし)	少々
砂糖	少々
卵	1/2コ
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適量
(B)	
長ねぎ	1/2本
しょうが	小1片
にんにく	少々
(C)	
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ1・1/2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1弱
玉レタス	2枚
ご飯	2人分

● 作り方

- ① 鶏肉は脂の多いところを切り落とし、1人5切れ当てのひとくち大に切ります。
- ② ①をボウルに入れ、(A)で下味をつけ、5分間程おきます。
- ③ ②の中に卵を割りほぐして、よくまぶしつけ、かたくり粉を入れます。
- ④ ③をやや低めの油で揚げます。
- ⑤ (B)の薬味をみじん切りにします。
- ⑥ ボウルに⑤と(C)を混ぜ合わせます。
- ⑦ 玉レタスはひとくち大にちぎります。
- ⑧ 丼にご飯を盛り、⑦と④をのせ、⑥をかけます。

● 写真

写真には、イタリアンパセリの添えました

炊きおこわ(赤飯)



炊飯器で作る本格的な赤飯です。ほんのり赤味がかかった、つやがあってもちもちの赤飯は、私達を幸せな気分になさせてくれます。あずきは、抗酸化作用があり、生活習慣病予防に効果的なサポニンや、血液サラサラ効果のあるアントシアニン、さらに食物繊維やミネラルも豊富な日本古来の食品です。あずきたっぷりの赤飯が、健康な心と体へと導いてくれます。

材料	(4~5人分)
もち米	2・1/2カップ
米	1/2カップ
あずき(乾)	1/3~1/2カップ
食紅	少々
あずきのゆで汁+水	600ml
塩	小さじ1
(A)	
黒ごま	大さじ1
塩	小さじ1

作り方

- ① もち米と米は、1時間程前に洗って、400mlの水に浸漬させておきます。
- ② あずきは水から茹で、全体が浮き上がってくるまで茹でて、アク抜きをします。
- ③ ②をザルにあげ、鍋に戻してから冷たい水を入れます。(これをビックリ水といい、皮が柔らかくなります。)
- ④ ③を再び火にかけ、沸騰してから、20~25分間程茹でます。
- ⑤ ④のゆで汁とあずきを別にし、あずきは水でぬらしたペーパータオルで包み、腹が割れるのを防ぎます。
- ⑥ ゆで汁を練ります。(玉じゃくしですくっては落とすことを“練る”といい、色をよくする目的です。)
- ⑦ ⑥のあずきのゆで汁に水を足して、200mlとして①に加え、ゆでたあずきをのせます。
- ⑧ 色を見ながら水で溶いた食紅を少し入れ、塩を小さじ1加え、焼き上げます。
- ⑨ ⑧に(A)のごま塩をふって召し上がります。

● 鮭缶と水菜のすだちご飯



材料	(2人分)
水菜	半株(50~60g)
鮭缶(180gの水煮缶)	1/2缶
ご飯	400g(2人分)
すだち	2コ
塩	小さじ1/2

秋の夜長、晩酌のメに、こんなご飯が食べられたら嬉しいですね。サッとあえてすだちを絞るだけの手軽さながら、粋でおつな味わいに。すだちに含まれるクエン酸には、ストレス解消や疲労回復効果が高く、気分を落ち着かせてくれます。急な来客や忙しい時などにも、すぐに出来て喜ばれます。

● 作り方

- 1 水菜は2cm長さに切ります。
- 2 鮭缶は水気をきって、粗くほぐします。
- 3 ボウルに、炊き立てのご飯と、すだちの絞り汁(1コ分)と、塩を入れ、さっくりと混ぜます。
- 4 ③に①と②を加えて混ぜ、器に盛って、半分に切ったすだちを添えます。

● 子どもの元気ごはん



子どもに食べさせたい栄養素が詰まったスペシャルご飯です。不足しがちなカルシウムを豊富に含むチーズとゴマ、しらす干しで、丈夫な骨と歯を作ります。イライラ予防にも効果的で、健やかな成長をサポートしてくれます。大豆と野菜両方の栄養的特徴を合わせ持つ枝豆には、ビタミンやミネラル、食物繊維の他、良質たんぱく質も多く、この一皿で成長期に必要な栄養バランスを整えてくれます。

材料	(4人分)
米	2カップ
水	480ml〜
梅干し	2コ
チーズ(切れてるチーズ)	4〜5枚
枝豆	60g
(塩茹でし、さやから出したもの)	
しらす干し	60g(1カップ)
白いりごま	大さじ2

● 作り方

- ① 米をきれいに洗って、分量の水に40分間程浸漬し、普通に炊きます。
- ② 梅干しは種を取り、小角切りにします。
- ③ 切れてるチーズは魚の型などで抜き、残った部分は小角切りにします。
- ④ 炊き上がった①に②と③の小角切りにしたチーズと枝豆、しらす干し、白いりごまを加え、混ぜ合わせます。
- ⑤ ④を器に盛り、型で抜いたチーズを添えます。