



エビの豆鼓(トウチ)炒め・のっけ丼



外はふんわり、中はプリッと揚げたエビを独特の風味とうま味の豆鼓(トウチ)で炒めました。白いご飯がどんどんすすみます。大豆の発酵食品である豆鼓は、整腸や解熱、咳止めなどの効能が期待できます。消化促進や疲労回復効果のあるニンニクやネギも入って、寒暖の差が激しいこの季節の体調管理にピッタリの丼物に仕上がりました。

材料 (2~3人分)

エビ	200g
塩	小さじ1/4弱
白こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
<A>	
小麦粉	60g
水	50ml
ベーキングパウダー	小さじ1/4
卵白	1コ分
揚げ油	適宜
エビを揚げた油	大さじ1・1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/4
赤唐辛子(みじん切り)	1本分
豆鼓(みじん切り)	大さじ1・1/2(12g)
ねぎ(みじん切り)	1本(50g)
	
しょうゆ	大さじ1・1/2
紹興酒(または酒)	大さじ1
砂糖	少々
ご飯	2~3人分
ペパーリーフ	適宜

作り方

- 1 エビは背ワタを取り、水で洗ってキッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- 2 ボウルに①を入れ、塩、白こしょう、片栗粉を入れてもみ込みます。
- 3 <A>をよく混ぜ、泡立てた卵白を入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- 4 ①に③を付け、ふんわりと揚げます。
- 5 フライパンに④の揚げ油を入れ、にんにくと唐辛子をゆっくりと炒めて香りを出し、豆鼓を加えてからねぎと④を入れ、サッと炒めます。
- 6 ⑤に混ぜ合わせたを回し入れ、手早く仕上げます。
- 7 器にご飯を盛り、ペパーリーフと⑥のをのせます。

※ 写真にはスライスしたオレンジを添えました。

※ 豆鼓とは……中国特有の調味料で、蒸した大豆を発酵させて乾燥させたものです。最近ではスーパーの中華食材売り場で購入できます。

～里イモご飯で作る～ もっちりイモもち



旬を迎える里芋を炊き込んだご飯をつぶして作る、もっちり味のおやつです。つぶさずにそのまま里芋ごはんとして食べて、残りはイモもちにと2通り楽しめます。里芋の粘り成分であるムチンやガラクトマンには、脳細胞の活性化や免疫力アップ、胃腸の調子を整えるなどうれしい効能も。子どもや高齢者の「食育レシピ」としておすすめです。

材料 (4人分・20口分)

米	1カップ
里芋	200g
塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1・1/2
<A>	
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
バター	10g

作り方

- 1 米は洗って普通の水加減にし、30分～1時間程浸水します。
- 2 里芋は洗って皮をむぎ、5mmの厚さの輪切りにし、塩をまぶします。
- 3 ①の上に②をのせて、普通に炊きます。
- 4 すり鉢に炊き上がった③を入れ、すりこぎでつぶします。
- 5 ④が7分つきになったら、温かいうちに、手水をつけて20等分に丸めます。
- 6 フライパンに油を入れて⑤をこんがり焼き、混ぜ合わせた<A>を加え、バターを入れてからめ付けます。

🍱 干物ときゅうりの混ぜご飯 ～大葉風味～



材料	(4人分)
干物(アジ・カマスなど)	2枚
きゅうり	1本
塩	小さじ1/2
大葉	6枚
しょうが	20g
ご飯	800g(4人分)
<A>	
すだち(しぼり汁)	小さじ2
塩	小さじ1
すだち(お好みで)	2コ

アジやサバ、カマスなどの干物を焼いて、薄切りきゅうりと共にご飯に混ぜ込みました。魚のうま味ときゅうりのシャキシャキ感がたまりません。みじん切りのしょうがや小角切りの大葉を加えて、風味豊かなご飯に仕上げましょう。最後にフレッシュな香りと酸味がさわやかなすだちを絞れば、食欲増進や消化促進、疲労回復効果が倍増します。

作り方

- 1 干物をグリルで焼き、冷めてから小骨を取り除きながらほぐします。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにし、分量の塩を振ってしんなりしたら、水で洗って水気を絞ります。
- 3 大葉は小角切り、しょうがはみじん切りにします。
- 4 ご飯に、①～③と<A>を加え、さっくりと混ぜ合わせます。
- 5 器に④を盛り、1コを4等分したすだちを添え、お好みでご飯の上から絞って召し上がります。

焼きサバ寿司 押し型7cm×15cm×4.8cm



近年大人気の押し寿司です。市販のしめサバをこんがり焼くことで、ほのかな酸味や香ばしさが出て、「サバ寿司は苦手。」という人にも喜ばれます。寿司飯にごまを加えると、歯ざわりが楽しめます。サバには脳を活性化するDHAがたっぷり。頭をスッキリさせて、芸術の秋を堪能しましょう。

材料 (4人分・4箱分)

米	3カップ
水	700ml
酒	大さじ2
<A>	
酢	70ml
砂糖	大さじ3~4
塩	小さじ2弱
いりごま(白)	小さじ2
新しょうが	120g
すし酢(甘口)	50ml
しめサバ(1枚120g)	4枚
大葉の葉	12枚

作り方

- 1 洗った米に分量の水と酒を入れ、1時間程度浸水してから炊き上げ、10分程蒸らします。
- 2 ①に混ぜ合わせておいた<A>の合わせ酢を打ち、炒りごまを加え、手早く混ぜて冷まします。
- 3 新しょうがは1mmの厚さにスライスし、熱湯に入れて再沸騰したらザルに上げて冷まします。
- 4 ③をボウルに入れ、すし酢に漬け込みます。(市販の酢どりしょうがでも良い。)
- 5 しめサバはグリルで皮目を上にして8分程焼き、完全に火を通します。
- 6 ⑤をキッチンペーパーで包み、油を取って冷まします。
- 7 ②は1箱分240gずつに分け、軽くひとまとめにします。
- 8 押し型の内側にラップを敷き、⑥を皮目を下にして置き、大葉(青い部分を下にして)、水気を切った③の順に重ね、⑦をふちまでしっかりと詰めます。
- 9 ⑧にラップをかぶせてからフタをし、四隅をしっかりと押してから、上から強く押しして重しをします。
- 10 ⑨の型はずし、ラップごと6等分に切ります。