



満月半月。どちらも
それぞれ味わい深い

黄金色の満月を映したような
すりながしの中には、冷たく
光る月見団子を思わせる白玉
を浮かべて。「芋名月」との別
名どおり、獲れ頃の里芋を半
月切りにして煮た主菜に、旬
の柿を使った白和えを添えて、
実りの秋を堪能しよう。



- ① **里芋と鶏肉の炊き合わせ**
- 【材料】
 里芋 …… 60.00g
 鶏肉(もも) …… 30.00g
 にんじん …… 20.00g
 さやえんどう …… 3.00g
 ○出汁
 水 …… 30.00g
 鰹節 …… 1.00g
 ○調味料
 砂糖 …… 1.50g
 塩 …… 0.30g
 薄口醤油 …… 5.00g
 本みりん …… 1.00g
 酒 …… 0.50g

- 【作り方】
 ① 里芋は厚めの半月切りに、にんじんは乱切りにする。
 ② 鶏肉は角切りにして表面が白くなるように熱湯にさらす。
 ③ さやえんどうは茹でて1/2の長さに切る。
 ④ (1)(2)(3)、出汁、調味料を合わせ、1時間ほど炊く。

- ② **柿と春菊の白和え**
- 【材料】
 柿 …… 20.00g
 春菊 …… 7.00g
 しめじ …… 15.00g
 木綿豆腐 …… 40.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 5.00g
 昆布 …… 0.01g
 鰹節 …… 0.11g
 ○調味料 A
 濃口醤油 …… 0.50g
 本みりん …… 0.50g
 ○調味料 B
 砂糖 …… 1.50g
 薄口醤油 …… 1.50g
 白練り胡麻 …… 1.50g

- 【作り方】
 ① 柿を一口大に切る。
 ② 春菊を塩茹でし、水気を切ってから粗いみじん切りにする。
 ③ しめじを根元で切ってほぐし、合わせ出汁と調味料 A でさっと煮る。
 ④ 木綿豆腐をしっかり水切りし、調味料 B を混ぜ合わせてペースト状にする。
 ⑤ (1)(2)(3)を(4)で和える。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ **白玉入りかぼちゃのすりながし**
- 【材料】
 かぼちゃペースト …… 70.00g
 白玉粉 …… 20.00g
 水 …… 20.00g
 青のり …… 0.50g
 ○合わせ出汁
 水 …… 90.00g
 昆布 …… 0.08g
 鰹節 …… 2.00g
 鰹節(追い鰹) …… 0.33g
 ○調味料
 西京白味噌 …… 8.00g

- 【作り方】
 ① 合わせ出汁を沸騰させ、西京白味噌を溶いてアクをとる。
 ② 味をみながら出汁、西京白味噌、追い鰹で調整する。
 ③ かぼちゃペーストをザルでこし、(2)に溶かす。
 ④ 白玉粉に水を加えてこね、茹でた白玉を冷水で冷ます。
 ⑤ (4)を(3)に入れ、青のりをかける。

冬の恵みで
寒さを乗り切る

もっとも寒さが厳しい大寒の日は、最も温かい食べ物に幸せを感じる日。脂ののった寒鯖を寒仕込みの味噌と合わせた鯖の味噌煮は、寒気が作るごちそうだ。甘味を増した大根を使ったみぞれ椀で、さらにからだを温めよう。



- ① **鯖の味噌煮**
- 【材料】
 鯖切り身 …… 50.00g
 しょうが …… 1.00g
 塩 …… 0.30g
 片栗粉 …… 1.00g
 ○出汁
 水 …… 25.00g
 昆布 …… 0.45g
 ○調味料 A
 砂糖 …… 5.00g
 赤味噌 …… 7.00g
 酒 …… 4.00g
 ○調味料 B
 酢 …… 0.40g

- 【作り方】
 ① 昆布を水に漬けておき、ひき上げる。
 ② しょうがと(1)の昆布を千切りにする。
 ③ 鯖に塩で下味をつけ、片栗粉をつける。
 ④ (1)のもどし汁と調味料 A を合わせる。
 ⑤ 釜に(2)、(3)の順番で交互に重ね入れ、(4)を加えて1時間煮る。
 ⑥ (5)に酢を加え、ひと煮立ちさせる。

- ② **もやしとわかめの土佐酢和え**
- 【材料】
 もやし …… 25.00g
 乾燥わかめ …… 0.70g
 水菜 …… 20.00g
 にんじん …… 5.00g
 白胡麻 …… 1.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 1.00g
 昆布 …… 0.01g
 鰹節 …… 0.02g
 ○調味料
 酢 …… 1.00g
 薄口醤油 …… 2.00g
 本みりん …… 0.50g

- 【作り方】
 ① わかめは水でもどし食べやすい大きさに切り、水菜は3cmの長さに切り、にんじんは3cmの長さの拍子木切りにする。
 ② (1)ともやしを茹でる。
 ③ 白胡麻を煎る。
 ④ 合わせ出汁と調味料を合わせて火にかけ、冷やす。
 ⑤ 配食直前に、(3)と(4)を(2)にかける。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ **里芋のあられ揚げみぞれ椀**
- 【材料】
 里芋 …… 35.00g
 卵 …… 5.00g
 小麦粉 …… 1.50g
 あられ …… 5.00g
 油 …… 3.00g
 大根 …… 30.00g
 三つ葉 …… 3.00g
 蓮根 …… 5.00g
 酢 …… 1.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 130.00g
 昆布 …… 1.00g
 鰹節 …… 3.00g
 ○調味料
 塩 …… 0.60g
 薄口醤油 …… 0.60g
 酒 …… 0.60g
- 【作り方】
 ① 里芋は蒸してつぶし、食べやすい大きさに丸める。
 ② 卵と小麦粉を混ぜ合わせる。
 ③ あられをミキサーにかける。
 ④ (1)に、(2)、(3)の順で衣をつけて170°Cの油で揚げる。
 ⑤ 大根はすりおろして水分を切り、三つ葉は2cm幅に切る。
 ⑥ 蓮根は3mm幅のいちょう切りにして酢水に漬けておき、そのまま酢水で煮る。
 ⑦ 合わせ出汁と調味料を合わせて煮立てたら、大根、三つ葉と蓮根の順で入れる。
 ⑧ 配食時、(4)に(7)をかける。