

かぼちゃのすり流し



❁材料❁4人分

かぼちゃ	・・・	正味150g
お出汁	・・・	150g
豆乳	・・・	大さじ4
薄口醤油	・・・	小さじ1弱
塩	・・・	ひとつまみ
黒ゴマ	・・・	適量

❁作り方❁

1. かぼちゃは皮をむいて薄く切り、鍋に入れる。お出汁を加え、中火にかける。
2. 沸騰したら蓋をし、弱火で煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなったらブレンダー、またはミキサーにかける。
4. 豆乳大さじ4、薄口醤油小さじ1弱、塩ひとつまみ加え、味を調える。
5. 器にそそぎ、黒ゴマをのせる。

*冬は温めて、夏は冷やしていただくとおいしい

ミョウガの甘酢漬け



❁材料❁4人分

ミョウガ ・・・ 3～4個

【甘酢】

酢	・・・	大さじ4
砂糖	・・・	大さじ2
塩	・・・	ふたつまみ

❁作り方❁

- 1 甘酢を作る。
- 2 ミョウガは繊維にそって食べやすい大きさに切り、ザルに入れ、熱湯をかける。
- 3 ミョウガの水けをきり、温かいうちに甘酢に漬ける。

焼き茄子のお吸い物



❀材料❀4人分

茄子	・・・	3～4本
一番だし	・・・	600ml
生姜のすりおろし	・・・	1片分
スプラウトなど	・・・	適量

【調味料】

酒	・・・	小さじ1
薄口しょう油	・・・	小さじ1
塩	・・・	小さじ1/2

❀下準備❀

- ・一番だしをとる
- ・生姜をすりおろす

❀調理道具❀

16cm～18cm鍋、グリルまたはオーブントースター、ボウル

❀作り方❀

- 1 茄子はガクを取り、お尻の部分に十字に切り込みを入れる。
- 2 魚焼きグリルで10分ほど、途中で上下を返しながらかく。
- 3 茄子全体が黒く焼けたらボウルに入れ、ラップをふんわりとかけて粗熱をとる。
- 4 一番だし600mlに、酒と薄口しょう油各小さじ1、塩小さじ1/2を加える。
- 5 茄子の皮をむき、3センチ長さに切り、器に盛る。
- 6 お出汁を温め、塩で味を調べ、器に注ぐ。
- 7 生姜のすりおろしとスプラウトを添える。

秋鮭の塩照り焼き



❁材料❁4人分

生鮭の切り身	・・・	4切れ
塩	・・・	ふたつまみ
小麦粉	・・・	大さじ1/2

【塩だれ】

酒	・・・	大さじ2
みりん	・・・	大さじ2
塩	・・・	小さじ1/2
(または塩麴)	・・・	小さじ1.5

大根おろし	・・・	大さじ4
細ネギの小口切り	・・・	適量

❁下準備❁

- ・塩だれの調味料を混ぜる
- ・大根をおろし、水けを絞る

❁調理道具❁

フライパン

❁作り方❁

- 1 鮭の切り身に塩をふり、10分ほどおく。
- 2 塩だれの調味料を混ぜ合わせる。
- 3 鮭の水気をふきとり、小麦粉を薄くまぶし、フライパンで両面を焼く。
- 4 油をペーパーでふき取り、塩だれを加え、とろみがつくまで煮からめる。
- 5 鮭を器に盛り、大根おろしと細ネギの小口切りを添える。

鶏肉の味噌バター煮



❀材料❀4人分

鶏もも肉	・・・	1枚
にんじん	・・・	小1本
長ネギ	・・・	1本
サラダ油	・・・	小さじ1

【調味料】

酒	・・・	大さじ3
砂糖	・・・	小さじ1
味噌	・・・	大さじ1.5
ニンニクすりおろし	・・・	小さじ1/4
水	・・・	大さじ4
バター	・・・	5g
一味唐辛子	・・・	適量

❀下準備❀

- ・鶏肉は一口大に、にんじんは乱切りにする。
- ・長ネギは2センチ長さに切る
- ・味噌とニンニクすりおろしを水大さじ4で溶く

❀調理道具❀

鍋18~20cm、落し蓋

❀作り方❀

- 1 鶏肉は一口大に切り、にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- 2 長ネギは2センチ長さに切る。
- 3 味噌、ニンニクすりおろしを水大さじ4で溶く。
- 4 鍋にサラダ油、鶏肉、にんじんを入れ、中火で軽く炒める。
- 5 酒大さじ3、砂糖小さじ1を加え、煮立たせる。
- 6 ③を加え、煮立ったらネギも加え、落し蓋をして弱火で5分ほど煮る。
- 7 落し蓋をとり、バター5gを加え、煮詰める。
- 8 器に盛り、一味唐辛子をふる。

2023年10月 秋のおばんざい♪おもてなし準備リスト

	前日	当日
かぼちゃのすりながし	○前日からつくりおき可	○器に流し入れ、黒胡麻をふる
焼き茄子のお吸い物	○茄子を焼いて皮をむき、3 cmに切る	○レシピ⑦から作る
秋鮭の塩照り焼き	○調味料を混ぜておく	○レシピ①から作る
鶏肉の味噌バター煮	○レシピ②まで準備する	○レシピ③から作る
ミョウガの甘酢和え	○前日からつくりおき可	

◆当日の流れ◆

- ① かぼちゃを煮る
↓
- ② 焼き茄子を作る
↓
- ③ 鶏肉の味噌バター煮を作る
↓
- ④ ミョウガの甘酢漬けを作る
↓
- ⑤ 秋鮭の塩照り焼きを作る