

～秋ナスと厚揚げの麻婆茄子～ (4人分)

サラダ油	12g
にんにく	1.5g
長ねぎ	40g
豆板醤	4g
牛ひき肉	80g
鶏がらスープ	200g
醤油	54g
酒	15g
砂糖	18g
揚げ油	適量
ナス	150g
厚揚げ	250g
赤パプリカ	40g
片栗粉	9g
水	15g
ごま油	6g
ラー油	4g

A

- ①ナスは一口大、パプリカは薄切りにんにく、長ねぎはみじん切りにしておきます。厚揚げは1.5～2cm程度のさいの目に切ります。
- ②調味料Aを混ぜ合わせておきます。
- ③揚げ油を熱し、ザーレンにパプリカをのせておきます。油の温度が上がったら、ナスを油通しし、ザーレンで油切りしながらパプリカにかけます。
- ④鍋に残った油で、にんにく、長ねぎの半量、ひき肉を軽く炒めたら、豆板醤を加えて軽く炒めます。
- ⑤④に合わせたAの調味料を入れ、煮立ったら厚揚げを入れ、30秒ほど煮、ナスパプリカを加え、水溶き片栗粉、ごま油、ラー油で仕上げます。皿に盛りつけた後、ねぎの半量を散らし完成です。

★ポイント

油通しをすることで色落ち、食材の触感を損ないにくくなります。
油通し後は、仕上げ直前に加えるか、過度の過熱を避けましょう。
厚揚げは、通常の豆腐に比べ型崩れしにくく、食べ応えがあるので満足感が得られます。



～新蓮根のはさみ揚げ～ (2人分)

レンコン	40g
鶏ひき肉	40g
卵	6g
塩	0.1g
粉チーズ	1g
片栗粉	1.5g
玉ねぎ	10g
薄力粉	適量
揚げ油	

- ①レンコンを3mm程度の厚さに、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②ひき肉に塩、卵を加えよく練り、粉チーズ、片栗粉、玉ねぎを加え、混ぜ合わせます。
- ③スライスしたレンコンで、②を挟み、表面に薄力粉をまぶしておきます。
- ④揚げ油を165℃程度にしておきます。
- ⑤レンコンを揚げ、皿に盛りつけ、タシをかけ完成です。

生姜ダシ4人分

水	30g
粉末だし	0.3g
醤油	15g
砂糖	4g
おろし生姜	1g
水	3g
片栗粉	0.7g

- ①水に分量の粉末だし、醤油、砂糖を加え、ひと煮立ちさせ、おろし生姜を加えます。そこへ水溶き片栗粉を加え、とろみをつければタシの完成です。

★ポイント

秋に入ると新レンコンが出回る時期になります。また、根生姜は10月頃から旬になりますので、両者を生かし、季節を感じてもらえる料理になります。野菜類に関しては、近年、一年を通して購入できるのが現状ですが、日本には四季があり、本来出回り期がありますので、その時期の野菜を食べてもらうことで、季節を感じてもらえることになるわけです。私たち食に携わる者として常に心がけることが大切ではないでしょうか。

