

秋の収穫を祝う。
ひとあじ違う新米の楽しみ方。
～第3回オンライン料理教室～



【当日の料理教室動画(9/ 17(土)午後の回)】

パスコード:%UCW0Cx=

https://us02web.zoom.us/rec/share/fJRUjdSw5EbpcP17ZXiW5-x4TrsN6ppt7ulh8scGaMHQObRZWxm2-VRew7Qzx_AD_ZZqral-7q_CvA?startTime=1663390885000

※動画は2022/10/ 21(金)18:00までの配信となります。お手元に必要な方はダウンロードください。

メニュー

秋鮭の南蛮漬け/鰻の味噌たたき/大根ステーキの煮干しだしバターソース

お買い物リスト

秋鮭(生)2切れ(約120g)、タマネギ1/2個(約100g)、人参40g
万願寺唐辛子1本(20g)、赤唐辛子(乾燥)1本、大根400g、青ネギ4本
鰻(3枚下ろし)2尾分(約150g)、生姜5g、青しそ4枚
米2合

※お米は30分前に研いでざるにあげておくによりおいしく食べられます。

調味料：

サラダ油、薄力粉、バター(食塩不使用)50g、醤油、みりん

お送りしている茅乃舎調味料：

煮干しだし(8g×1袋)、つぶぼん酢(50ml)、茅乃舎味噌 濃麹四十五割(40g)

調理器具：

鍋、ボウル、フライパン、耐熱容器(1000ml程度)、ゴムベラ、包丁、まな板、大さじ

ご自宅で用意いただく調味料と調理器具

つぶぽん酢でつくる 秋鮭の南蛮漬け



カロリーー245.3kcal 塩分量2.1g(1人分)

材料 (2人分)

秋鮭(生)2切れ(約120g)、タマネギ1/2個(約100g)、人参40g、
万願寺唐辛子1本(20g)、赤唐辛子(乾燥)1本、
茅乃舎つぶぽん酢50ml
サラダ油大さじ2、薄力粉大さじ1

作り方

1. 秋鮭は一口大に切って、薄力粉をまぶしておく。
2. タマネギは薄切り、人参は3センチくらいの細切りにする。万願寺唐辛子はヘタをとって、斜め切りにする。赤唐辛子は輪切りにする。
3. フライパンを熱し、サラダ油大さじ1を入れて2の野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら耐熱の器に入れ、熱いうちにつぶぽん酢をかける。
4. 3のフライパンに残りのサラダ油を入れ、1を入れて中火でこんがりとし色づくまで焼く。
5. 焼き上がった3の耐熱容器に入れて、野菜を上からのせるように馴染ませる。フタをして冷蔵庫に入れる。半日ほど置いたくらいからおいしく食べられる。

麴味噌 濃麴四十五割でつくる
鰺の味噌たたき



カロリーー64.9kcal 塩分量0.6g(1人分)

材料
(2人分)

鰺(3枚下ろし)2尾分(約150g)、青ネギ2本、生姜5g
青しそ4枚、茅乃舎麴味噌濃麴四十五割大さじ1(18g)

作り方

1. 青ネギは輪切り、生姜、青しそはみじん切りにする。
2. 鰺は皮を剥いて血合骨を取り除き、1センチ角くらいに切る。
3. ボウルに1と2を入れて、麴味噌濃麴四十五割を入れて混ぜ合わせる。
4. 器に飾り用の青しそ(分量外)をしいて、たたきを盛り付ける。

煮干しだしでつくる
大根ステーキの煮干しだしバターソース



カロリー194.9kcal 塩分量0.1g(1人分)

(2人分)
材料

大根400g、青ネギ2本、醤油・みりん 各大さじ1、サラダ油大さじ1
【煮干しだしバター】(作りやすい分量)
茅乃舎煮干しだし1袋、バター(食塩不使用)50g

作り
方

- 1.煮干しだしバターを作る。バターを室温に戻してボウルに入れ、ゴムベラで柔らかくなるまで練る。煮干しだしの袋を破ってバターと混ぜ、全体に均一になるまで混ぜる。ラップで包んで好みの形に整えて、冷蔵庫で冷やし固める。
- 2.大根は4センチくらいの厚さに切って、皮を剥いて片面に格子状に切り込みを入れる。
- 3.鍋に大根を入れてかぶるくらいの水を入れ、中火にかけて火が通るまで約15分茹でる。
- 4.フライパンを熱してサラダ油を入れて熱し、大根を少し表面が色づくまで焼く。焦げ色がついてきたら醤油とみりんで味付けし、さっと煮立ってきたら両面にタレを絡ませてから器に盛り付ける。
- 5.青ネギの輪切りを散らし、角切りにしたバター(10gくらい)のをせて余熱で溶かす。