

## 食欲の秋 旬の食材を使った料理を味わおう！

鯖（さわら）は魚偏に春と書くが、秋に獲れる鯖はあぶらがのって味があり美味しい。

### 【本日の献立】

1. 鯖のムニエル タルタルソース添え    2. きこのスープ    3. 芋きんとん

### 【レシピ】

#### ◎ 鯖のムニエル タルタルソース添え

【材料】（5人分）	【作り方】
鯖                            5切れ (1切れ70g)	① 鯖に塩・こしょうをして10分おく。
塩・こしょう            少々	② ①の魚の両面をキッチンペーパーで軽く拭き、全体に小麦粉をまぶす。
小麦粉                    適量	③ オリーブオイルを引いたフライパンを温め、皮面を下に向けて3~4分焼き、ひっくり返して3~4分焼く。バターを加えて皮面がパリッとなるまで2分程度焼く。
オリーブオイル        大2	④ ほうれん草はさっと茹でて1人1本に分ける。アスパラガスは固い部分の皮をむき茹でて1人2個に切る。パプリカは内部の種と白い部分を取り除き縦に1人2個に切る。
バター                    25g	⑤ ホタテはフライにする。
ほうれん草              1/2把	⑥ 玉ねぎ、パセリはみじん切りにして水にさらし、水切りし、ペーパーでよく絞る。
アスパラガス            4本	⑦ ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切にし、⑥を加え、マヨネーズ、レモン汁、塩、こしょうを混ぜてソースを作る。
パプリカ（赤・黄） 1個	⑧ 皿に⑦のタルタルソースを敷き、魚をのせ、④⑤を盛り付ける。
ベビーホタテ          10個	⑨ ブルーベリーソースを飾る。
小麦粉・卵液・パン粉	
揚げ油                    適量 (タルタルソース)	
ゆで卵                    2.5個	
玉ねぎ                    1/2個	
ピクルス                 小3個	
パセリ                    少々	
マヨネーズ              大4	
レモン汁                 小2	
塩・こしょう            少々	
ブルーベリーソース少々	

## ◎ きのこのスープ

### 【材料】（5人分）

まいたけ	1パック
しいたけ	4枚
えのきたけ	1袋
しめじ	1パック
青ねぎ	1本
水	900ml
固形スープのもと	1個
塩	小1/2
薄口醤油	小1

### 【作り方】

- ① まいたけは食べやすい大きさに手でさく。しいたけは薄切りにする。えのきたけ、しめじは根元を切り落とし、2cmに切る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に①のきのこを入れ、中弱火で乾煎りし、香りが出てきたら水、ブイヨンを加え、加熱する。
- ④ 塩、薄口醤油を加え、味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け、青ねぎをのせる。

## ◎ 芋きんとん

### 【材料】（5個分）

さつまいも	300g
砂糖	50～80g
バター	40g
牛乳	50～80g
栗の甘露煮	5個

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、2cmくらいの輪切りにし、5分程度水にさらす。
- ② 蒸し器に①を並べ、柔らかくなるまで蒸す。蒸しあがったら熱いうちに裏ごしする。
- ③ ②に砂糖、バターを入れて弱火で加熱し、牛乳を加えて硬さを見ながら加熱する。（焦げ付かないように注意）指で触ってベタつかなくなるまで練る。（火傷に注意）5等分する。
- ④ ぬれ布巾（ラップ）に③をのせ、栗を包むようにして茶巾に絞る。

### <メモ>

さつまいもの種類で、甘さが異なるので、砂糖や甘露煮のシロップで加減すると良い。