



とっておき旬のレシピ



材料 4人分

イワシ	4尾	しょうゆ	大さじ2
A しょうが汁	小さじ1	みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	揚げ油	適宜
みりん	大さじ4	片栗粉	適宜
酒	大さじ4	サヤインゲン	4本
砂糖	小さじ4		

ポイント

イワシは包丁を使わず手開きでおろせます。中骨は素揚げして骨せんべいにしてもおいしいです。

イワシのかば焼き

作り方

〈下ごしらえ〉

イワシは手開きし、頭や内臓、骨、背びれなどを除きAを混ぜたものに15分漬ける。サヤインゲンは筋を取って塩ゆでし、水を切ってから鍋に戻し、砂糖・塩各少々(分量外)を加えて強火で汁気がなくなるまで煮て3cm長さに切る。

- ①たれを作る。みりんを煮切り、酒、砂糖、しょうゆを入れて少し煮詰めてみそを加え、とろみが付くまで弱火で煮て火から下ろす。
- ②イワシの水気を拭き、片栗粉をまぶして熱した油で揚げる。油が切れたら①のたれの中に漬ける。
- ③②を皿に盛り、サヤインゲンを添える。



黄奈粉須浜 (きなこすはま)

きな粉とうぐいすきな粉で色の違いを楽しめます

材料 小さな抜き型で約15個

A きな粉(うぐいすきな粉) 30g	水	20ml	
砂糖	45g	砂糖	30g
白玉粉	2g	水あめ	小さじ1

作り方

- ①鍋の重量を量り、白玉粉と分量内の水を少量入れ、粒がないようにつぶす。残りの水を加えて溶き、砂糖、水あめを入れて火にかける。へらでかき混ぜながら火を通し、重さ50gになる程度の緩い求肥(ぎゅうひ)を作る。
- ②Aの砂糖ときな粉を混ぜてざるでボウルなどに1回ふるう。
①を入れて手で砂糖ときな粉を付けるようにして混ぜ合わせる。砂糖ときな粉が残らないように全体を一つにまとめる。
- ③まな板にクッキングシートを敷き、のし棒で1cmくらいの厚さに延ばして型で抜く。



凉拌茄子 (リャンバンチエ・ナスの中華酢の物)

常備菜にも。一晩置くと味がより染み込みます

材料 4~6人分

ナス	6本
ニンニク	1片
A ラー油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

作り方

- ①ナスはへたを取って、熱湯を入れた蒸し器で15分強火で蒸す。
- ②ニンニクはみじん切りにし、Aと混ぜる。
- ③粗熱を取った①を手で細く裂き、器に盛って②をかける。