

副菜：野菜の五色和え（2人分）

〈材料〉	
鰯ぬか漬け	1尾分
ホワイトセロリー	1/4袋
にんじん	5g
だいこん	100g
ラディッシュ	1個
◆ヨーグルト	大さじ2
◆梅干し	2/3個

※ホワイトセロリーがなければ、セロリーでも作れます。

〔下準備〕	
鰯ぬか漬け	ぬかを洗い落として、両面焼き、骨を取り除いて1切身4等分に切る
ホワイトセロリー	10cm長さに切る
にんじん	3～4cm長さの千切り
だいこん	5cm長さの千切り
ラディッシュ	薄切り
ヨーグルト	水気を切る
梅干し	種を取り除いて、果肉をたたく

〈作り方〉

- ① 〔下処理〕のとおり、食材を準備する。
- ② にんじんとだいこんは、サッと茹でて、水気を切る。
- ③ ボウルに、材料をすべて入れて、和える。



レシピポイント

- ・鰯のぬか漬けの代わりに、塩焼きの鰯やシーチキン、鶏のさき身や胸肉、かつおの皮の部分を厚めに切って焼いても！アレンジして、季節にあわせたり、好みの組み合わせを見つけるのもよいです。
- ・‘黒’の色味として、しいたけを入れる場合は、石突を取り除いて、焼いて火を通し、薄切り（他の野菜と同じくらいの大きさ）にして、一緒に和える。

鰯のつみれ汁（2人分）

〈材料〉	
鰯	2尾（240g）
根深ねぎ	5cm程
◆みそ	小さじ1/3
◆溶き卵	小さじ1
◆食塩	少々
◆しょうが	少々
◆ねぎ（根深ねぎの青い部分）	適宜
☆出し汁	300ml
☆しょうゆ	小さじ1
☆酒	大さじ1
☆食塩	小さじ1/6

〔下準備〕	
鰯	頭と内臓を切り落としよく水洗い、水気を拭き取り、手開きして中骨を取り除き、洗いみじん切りにたたく
根深ねぎ	笹切りにする
しょうが	すり、汁をしぼる
◆のねぎ（青い部分）	みじん切り

※鰯は、すり身になっているものでも代用できますが、すでに、塩分等が含まれている場合があるため、調味料等を調整しましょう。

〈作り方〉

- ① 〔下処理〕のとおり、食材を準備する。
- ② ボウルに鰯と◆印の材料を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせて、4等分にする。
- ③ 鍋に、☆印の材料を入れて温め、煮立ってきたら、②を形を整えながら落とし入れて、根深ねぎを加えて煮る。
- ④ 鰯団子が浮いてきたら出来上がり。



甘味：牛乳羹～よもぎマール～

〈材料〉バット

牛乳	250ml
水	400ml
寒天（粉）	4g
砂糖 60g（大さじ6と1/2）	
よもぎ（粉）	小さじ2
水	小さじ2
バット（目安）	
幅 18cm×長さ 24cm×高さ 4cm	

〔下準備〕

よもぎ（粉）……… 水を加えて溶いておく

〈作り方〉

- ① 〔下処理〕のとおり、食材を準備する。
- ② 鍋（1000ml 程入るもの）に、水と粉寒天を入れて火にかけ、木べら等で底からゆっくり混ぜながら、寒天を溶かす。※煮立ってきたら、少し火を弱めます。
- ③ ②に砂糖を加えて、木べら等で底からゆっくり混ぜながら、溶かす。
- ④ ①に③を大さじ1入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 別の鍋に、牛乳を入れて火にかけ、時々混ぜて、鍋の淵がフツフツしてきたら、火を止める。温度は、60℃くらい
- ⑥ ③に、⑤を加えて混ぜ合わせて、水でぬらした布きんの上に乗せて、粗熱をとる。
- ⑦ 粗熱が取れたらバットに流し入れて、④（よもぎ）を線状に加えて、さえばし等で、マール柄になるように混ぜる。
- ⑧ 冷蔵庫に入れて、冷やし固める。



〈鯛のぬか漬けの作り方〉

〈作り方〉

- ① 鯛は、頭とワタを取り出して、水でよく洗い、キッチンペーパーなどで水気をふきとる。
- ② ぬか床に鯛を入れて、一晚漬ける。

〈メモ〉

