

10月 和・洋・中 よくばる秋の味覚特集



きのこの炊き込みご飯

材料(4人分)

白米……………3合※白米2合+もち米1合でもよい
季節のきのこ…300g
ごぼう…………1/2本
油揚げ…………2枚
〈調味料〉
だし汁…………2カップ
醤油…………大さじ3
酒…………大さじ1
みりん…………大さじ1
塩…………小さじ1



作り方

- ①米は洗い、1時間水に浸しざるに上げる。
- ②きのこ類は食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにしてお水に放しすぐにざるに上げる。油揚げは熱湯かけて油抜きし細切りにする。
- ③鍋に具と調味料を入れて強火で5～6分煮る。火を止め、煮汁と具に分ける。
- ④炊飯器に①の米を入れて、③の煮汁を加え目盛りまで水を足して炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、3の具を加え、5分蒸らして混ぜ合わせる。

中華風栗と鶏手羽の煮込み

材料(4人分)

鶏手羽先…………400g(約8個)
醤油、酒…………各大さじ1/2
栗…………150g
れんこん…………300g
長ねぎ…………1本
しょうが…………1かけ
醤油…………大さじ3
砂糖…………大さじ2
酒…………大さじ3
油…………適宜



作り方

- ①鶏手羽先は水気をふき、裏側に骨に沿って切り目を入れ、醤油と酒をまぶしておく。
- ②栗はたっぷりの熱湯につけて皮をやわらげ、鬼皮と渋皮をむく。
- ③れんこんは皮をむき、一口大の乱切りにする。長ねぎは4～5cm長さのぶつ切りにし、しょうがは薄切りにする
- ④鍋に油大さじ1を熱し、手羽先の汁気を軽くふいて並べ入れ、強火で両面をこんがり焼く。
- ⑤れんこんと栗を加えて炒め合わせ、油がまわったら長ねぎ、しょうがを加え、水2カップを注ぐ。
- ⑥煮立ったらアクをとり、醤油、砂糖、酒を加え、ふたをして弱火で約25分煮る。煮汁が少なくなったら鍋返しをして味をからめる。

かぼちゃプリン

材料(4個分)

全卵……………3個
卵黄……………2個
牛乳……………200cc
生クリーム…………150cc
パンプキンペースト…250g
砂糖……………75g
バニラエッセンス…少々
ブランデー…………少々
〈カラメルソース〉
砂糖……………100g
水……………大さじ3



作り方

- ①卵と卵黄をボウルに入れ、混ぜ合わせておく
- ②鍋に牛乳・砂糖を入れ温めて砂糖を溶かし、①のボウルに入れる。
- ③別のボウルにパンプキンペースト、生クリーム、バニラエッセンス、ブランデーを入れよく混ぜ合わせて②と合わせる。
- ④カラメルソースを作る。鍋に砂糖と水を入れ色が付くまで火にかけ、色が付いてきたら火から下ろし、大さじ3の水を入れる。
- ⑤プリン型にバターを薄く塗り、カラメルソースを流しプリンの生地を入れ、160度に温めたオーブンで湯せんにして約20分～30分蒸し焼きにする。(型の大きさによって焼き時間が異なります。型をゆすってみてフルフルしなくなるのが焼き上がりの目安です)