

食欲の秋 「旬の味覚を味わおう♪」

○開催日 2021年9月24日（金）

○講 師 料理家・栄養士 小池桂子 先生

○主 催 (株)日本食糧新聞社

◆サーモン&季節野菜と果物のスイートマスタードマリネ◆



〈材料〉4人分

かぶ	2個
塩ひとぶり	3~4ぶり
スマーケサーモン	5~6枚(約60g)
柿	1/2個

※かぶの代わりに大根でもよい

オリーブオイル	大さじ2
粒マスタード	小さじ1
はちみつ	小さじ2
白ワインビネガー	小さじ2
塩ひとぶり	8ぶり
粗挽きこしょう	少々

〈作り方〉

- ①かぶは洗い皮をむき、半分に切り薄く切る。キッチンペーパーの上に平らに並べ、塩ひとぶりを3~4ぶり、しばらくおく。水気が出たらふきとる。
- ②スマーケサーモンは、かぶの大きさに合わせて切る。柿は皮をむき、かぶと同じように薄く切る。
- ③(A)の材料を、よく混ぜ合わせておく。
- ④お皿にかぶ、サーモン、柿を交互に並べ(A)を回しかけ、ラップをして冷蔵庫で冷やしマリネする。

◆焼きそうめん ~3種きのこの塩蒸しがけ~◆

〈材料〉2人分

手延そうめん揖保乃糸	きのこ	A	コチュジャン大さじ1
ごま油	(まいたけ、えのき、エリンギ等) 各50g×3種類		マヨネーズ 大さじ1
2束~ 大さじ2			
塩ひとぶり	5 ぶり		サラダ菜 少々
ごま油	小さじ1		



〈作り方〉

- ①手延そうめんは茹でて、水気を切る。
 - ②フライパンにごま油大さじ1を入れ、そうめんの半量を入れて丸く敷き詰め、軽く木べらで押しつけながら強火で1分半ほど焼き色がつくまで焼き、裏を返して30秒程焼く。残りも同様に焼く。
 - ③きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れて塩5ぶりし、軽くラップをかけ、レンジ(600w)で2分加熱する。ラップをはがし、ごま油小さじ1をかけてよく混ぜる。
 - ④(A)は混ぜて合わせておく。
 - ⑤②の焼きそうめんの上に(A)を薄くぬり、サラダ菜をはさみ、更に焼きそうめんを重ね、食べやすい大きさに切りお皿に盛る。③のきのこをかけ、(A)の残りを添える。
- ※ラップをはがす時は熱気に注意して下さい。

【協賛】

塩事業センター
塩ひとぶり兵庫県手延素麺協同組合
手延そうめん揖保乃糸