

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
 塩ひとつり 3〜4ふり
 スモークサーモン 5〜6枚(約60g) A
 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
 塩ひとつり 8ふり
 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、塩ひとつりを3〜4ふり、しばらくおく。水気が出てきたらふきとる。
- ②スモークサーモンは、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 2束〜
 ごま油 大さじ2

きのこ (まいたけ、えのき、エリンギ等) A (各)50g×3種類
 塩ひとつり 5ふり
 ごま油 小さじ1

コチュジャン 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ1
 サラダ菜 少々



〈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ふりし、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。

塩事業センター
塩ひとつり



【協賛】

兵庫県手延素麺協同組合
手延そうめん 揖保乃糸

