

## ①秋の養生おかゆ【ふわとろ山海おかゆ】（6 人分）

### 【材料】

材料	分量
米	1/2 カップ
もち米	1/2 カップ
長いも	200g
☆酢水(長いも用)	酢大さじ 1 水 500 ml
赤魚骨取り(360g)	12切れ～
酒(下味用)	大さじ 2
桜えび	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
塩	小さじ 2/3
水	1400 ml
青柚子の皮	適宜 千切り

### 【作り方】

- ①鍋に米・もち米・桜えび・ごま油を入れ、中火で炒める。  
→米が鍋底に張り付いたら水(1400ml)を加え、強火にする。  
→木べらで鍋底をこすりながら加熱し、沸騰したら弱火にする。  
→蓋を少しずらして、20 分煮る(菜箸をかませると◎)。
- ②長いもと塩を加える。  
→軽く混ぜて、さらに 10 分煮る。
- ③赤魚の水気を再度拭き取る  
→皮目を上にしておかゆの上に並べる。  
→火を止めて蓋をし、10 分蒸らす。
- ④赤魚に火が通ったら一度取り出す。  
→おかゆを鍋底から混ぜて茶碗によそう。  
→赤魚をのせ、青柚子の皮を飾って完成。

※白身魚の代替に、鶏ひき肉・むね肉・手羽元・手羽先でも OK

※冷えが気になる時は、生姜の千切りや長ネギの粗みじん切りを加えると◎

### 下準備

- 1.(米ともち米を洗い、30 分以上浸水 )→ ザルで水切り
- 2.長いもは皮付きのまま四つ割りしてから、5mm 厚のいちょう切りにする→ 酢水に 5～10 分漬ける
- 3.(赤魚は流水解凍) → 水気を拭き取り → 酒をふる

## ②秋香の白和え(6 人分)

---

### 【材料】

材料	分量
もめん豆腐	1丁(300g)
乾燥わかめ小	5g
レンコン	100g
☆酢(下茹で用)	分量外
クルミ	30g
*すり白ごま	大さじ 2
*白みそ	小さじ 1
*花見糖	小さじ 1
レーズン@2 粒	12 粒

### 【作り方】

- ①レンコンは皮付きのまま 3mm 厚のいちょう切りにする
  - 鍋に湯を沸かし、酢を加えてさっと茹でる
  - ザルに上げて水気を切る
- ②クルミは包丁で粗く刻む
- ③和え衣つくる
  - すり白ごま、みそ、花見糖を器にいれて混ぜる
  - ぐずした豆腐を少量加え、マヨネーズ状になるまで練る
  - 合わせみそがなじんだら、残りの豆腐に加えてよく混ぜる
- ④和え衣にクルミとレンコンを加えて全体を和える
  - 器に分け、レーズンを飾る。

※クルミの代わりに松の実・落花生でも◎

---

### 下準備

- 1.豆腐をボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる
- 2.乾燥わかめを加え、10 分ほど置いておく

### ③白きくらげと梨のデザート【潤いコンポート】(6 人分)

---

#### 【材料】

材料	分量
白きくらげ(乾燥)	15g
水	700 ml
梨	1 個(皮・芯はお茶パックへ)
なつめ	4～6 個
クコの実	大さじ 1
はちみつ	大さじ 2
レモン汁	大さじ 3
シャインマスカット(飾り用)	12 粒 (@2 粒)
お茶パック(梨の皮・芯用)	

#### 【作り方】

- ①鍋に白きくらげと水(700ml)を入れ、沸騰したら弱火にする  
→クッキングペーパーで落しぶたして 30 分煮る。
- ②梨・なつめ・お茶パック(皮・芯)を加え、10～15 分煮る。
- ③梨が透き通り、白きくらげがぷるぷるになったら火を止める  
→はちみつ・クコの実を加える。
- ④粗熱が取れたらレモン汁を加え、器に取り分ける。  
→半分に切ったシャインマスカット飾って完成

※時短の白きくらげの戻し方（風味はやや劣る）：1 回目は水で 60 分。2 回目をぬるま湯（40～50℃）で 30 分、熱湯で 15 分でも。

---

#### 下準備

- 1.(白きくらげを水に 60 分浸けて戻す。→ 流水でよく洗い、汚れを落とす )
- 2.(新しい水に替えてさらに 60 分浸水 )
  - 再度すすぎ、水気を切って一口大にちぎる
  - 黄色く硬い根元は包丁で取り除く
3. 梨は皮をむき、芯を取り除いて 8 等分
  - 7mm 厚のちょう切りにする
  - 皮と芯はお茶パックに入れておく
- 4.シャインマスカットを半分に切っておく