

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。
→蓋を少しづらして、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.長いもの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
→く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ふたして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、白きくらげがふるふ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°C)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厚のいちょう切りにする
→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