

9月 秋の味覚弁当

<お品書き>

- ① 豆腐入りつくねの照り焼き
- ② 栗ご飯
- ③ ベビー帆立ときのこの炊き込みご飯
- ④ 茄子とイナダのトマトソース焼き
- ⑤ 厚焼き玉子、芋密煮
- ⑥ 蕪、人参、ふき、魚河岸の煮物
- ⑦ おはぎ2種 (粒あん、きな粉)



平成30年9月11日の昼食(お弁当)

① 豆腐入りつくねの照り焼き

●材料 75食

- ・挽肉 1.5kg
- ・水切り豆腐 4丁 [水切りして粗目につぶす]
- ・蓮根(小) 1個 [粗みじん切り]
- ・玉葱 1個 [粗みじん切りして炒める]
- ・卵 2個 片栗粉大匙3

<混ぜる調味料>

- ・混合塩、こしょう大匙1 ・味噌大匙1 ・すり生姜2片分

<照り焼きのタレ>

- ・みりん、酒各150ml ・醤油100ml ・砂糖大さじ4 ・酢40ml

●作り方

- ① ボウルに調味料を加えて粘りが出るまで良く混ぜる。豆腐、蓮根を加えて混ぜ等分にする。片栗粉をまぶし余分な粉を落とす。
- ② フライパンに油を熱して①を揚げる。
- ③ 照り焼きのタレを熱して②を加えて絡める。盛り付けてから有ればけしの身をふる。



② 栗ごはんのレシピ

(栗御飯は秋が来たことを感じさせてくれる
季節感のある炊き込みご飯です)

●材料 4人分

- ・米 1と2/3合
- ・餅米 1/3合
- ・酒 大さじ2
- ・栗 300g (15~20粒)
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒胡麻 少々



376kcal

●作り方

- ① 米と餅米を合わせて洗い、水と酒を加えて規定の目盛りまで入れ30分程浸水させる。
- ② 栗は洗ってヒタヒタに水を入れ中火で5分煮て、そのまま15分置く。鬼皮と薄皮をむく。たっぷりの水に5分程浸しあく抜きする。
- ③ 水気をふき半分に切る。
- ④ ①の炊飯器に塩と栗を加えて普通に炊く。
- ⑤ 炊きあがって蒸らした栗ごはんをさっくりと混ぜ、器に盛って黒胡麻をふる。

<ポイント>

- * 栗は生で入れた方が栗本来の甘味があって美味しいのですが、あくがあるのであく抜きしないで炊くとびっくりする程、御飯が黒ずみます。
- * あくを抜き過ぎると栗の風味が抜けてしまいます。
- * うるち米に餅米を少し混ぜると栗の甘味が引き立ちます。
- * 栗を5分程茹でる(栗が大きい場合8~10分)と皮がむきやすく、少しホクとした栗に仕上がります。
- * 栗の鬼皮はすべってむきにくいので、ザラザラしたお尻のほうから包丁を入れてむき、渋皮をむきます。



③ ベビー帆立ときのこの
炊き込みご飯



●材料，準備（8人分）

- ・米 6合
- ・出し汁 約6カップ

<きのこ類は全て石付きを取りザルに入れてサッと流水をかけて水切りする>

- ・椎茸 8枚（幅1cmに切る）
- ・シメジ 2p（子房にして長い場合半分にする）
- ・えのき 1袋（4等分に切る）
- ・舞茸 1p（長さ2cm位に切り食べやすく裂く）
- ・人参 1/2本（長さ2cmの千切り）
- ・油揚げ 2枚（油抜きして水気を切り縦3等分切りして端から細切りする）
- ・型抜き人参 8枚（薄味で煮る）有ればインゲン2本色好く茹で斜め薄切り。

<調味料>

- ・酒、みりん 各60ml
- ・砂糖 大匙1
- ・薄口醤油 60ml
- ・塩 小匙1

●作り方

- ① 米は洗って、筥にあげ10分おく。
- ② 炊飯器に米を入れ、昆布、調味料を入れ炊飯器の基準の6合まで出し汁と調味料を入れ、具を米の上に(混ぜない)載せて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ、器に盛り紅葉人参とインゲンを飾る。

※ベビー帆立を入れる場合

- ・ベビーホタテ 250g（サッと水洗いして水気をきる）
- ・味醂、酒，醤油各大匙1

鍋にホタテと調味料を入れて焦がさないように箸でかき混ぜ味付けする。

- ・煮汁は作り方②に入れ炊き込む。
- ・帆立は作り方③に載せる。

④ イナダと茄子の
トマトソース焼きのレシピ



●材料（6.5食分）

- ・イナダ 刺身用の半身5枚（骨を除き6.5切に切り塩、コショウする）
- ・長茄子 10～15本（6.5枚にスライスして素揚げして塩、コショウする）
- ・粉チーズ 塩、コショウ、刻みパセリ or ブロッコリー
- ・玉葱 3～4個（縦半分に切り皮をむき根元を切り落として薄切りする）
- ・トマト 5～6個（くし形に6.5切れにする）or パプリカ（黄、赤、緑）種を除き細切りにして塩、オイルを入れてサッと茹でて蒸に上げる）

●作り方

- ④ 玉葱を大匙2～3のオイルでしんなりするまで炒めて塩コショウする。
- ⑤ ホイルカップに茄子、玉葱、イナダを順に載せトマトソース大匙1強をかけ粉チーズをふりトマト or パプリカを載せオーブン200℃で7～8分焼く。
- ⑥ オーブンから取り出して刻みパセリを散らして出来上がり。

<トマトソース>

みじん切り玉葱1個分炒めて、トマト缶1個（トマト&バジル）1瓶とローリエ1枚、ケチャップ大匙2を加えて混ぜながら煮詰めて塩、コショウで味付けする

厚焼きたまごのレシピ



●材料 6～8人分

- ・玉子L 6個

<合わせ調味料を混ぜわけて置く>

- ・だし汁大匙3 ・酒大3 ・砂糖大6
- ・濃い口醤油 小匙1/2 ・塩小匙1/4

●作り方

- ① ボウルに玉子を割り入れ、白身を切るように全体を溶きほぐし合わせ調味料を加えて混ぜる。
- ② フライパンに油をなじませたカット綿などでまんべんなくふき、油をよくなじませる。
- ③ 玉子液の1/3量をフライパンに一気に流し入れ表面がフツフツとしたら箸でつぶしながら火を通し半熟状になったら箸で手早く向こう側に寄せ、手前をいったんあけて、向こう側から、半回転させて手前に持ってくる。あいていたところに油を敷き玉子に向こう側に押す。(ここで少し焦がす)手前に残りの玉子液を流す。
- ④ 焼けた玉子に箸を差し入れて持ち上げ、玉子液の一部を下に流し入れて、そのまま焼く(玉子液はフライパンの隅まで流す)
- ⑤ 手前の玉子液が乾きかけたら、再び向こう側から手前に半回転させ、玉子焼きの下に箸の片方を差し入れて、玉子焼きを持ち上げ、一気に手前に折り返す。このまま少し焼き、向こう側に押しでもう一度返し、焼き目をつける。
- ⑥ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り器に盛る。

芋蜜煮のレシピ

●材料

- ・さつまいも 2本(300g)
- ・くちなしの実 1個 ・レモン 1/2個
- ・水 600ml ・グラニュー糖 180g



●作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② くちなしの実を割り入れた湯で柔らかく茹でて、水にさらし水気を切る。鍋に水とグラニュー糖を合わせ一煮立ちさせ、さつまいもを入れて弱火で柔らかくなるまで煮る。レモンの輪切りを加えて火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。

⑤ 蕪、人参、ふき、魚河岸の煮物

●蕪と人参煮の材料

- ・人参 1本(皮をむき乱切りして水洗いをする)
- ・蕪 3個

<調味料> 出汁 200ml と味醂大匙 1、砂糖小匙 1、薄口醤油小匙 2

●作り方

①蕪は茎を 2cm 付けて、皮をむき 4 等分に切り流水に浸し茎の間の汚れを取る。葉は茹でる。

②鍋に調味料と人参を入れしんなりしたら蕪を入れ 3～4 分煮て火を止め、味を含ませる。

●ふき煮の材料

- ・ふき 200g

<調味料> 醤油大匙 2 酒、味醂各大匙 1 出し汁 200ml 塩少々

●作り方

①ふきのあく抜き

ふきを 15cm 位に切る。

まな板の上に並べて塩を振って板ずりをする。

沸騰したお湯にそのまま入れて 3～4 分茹でて、冷水にとる。

②皮のむき方

冷水にとったふきの一片の皮をすつ～とむく。4～5cm のところをパキッと

おると反対側の皮がスッとむけるため繰り返してむく。皮をむいたら少し水にさらす。

③鍋に調味料を入れて一煮たちしたら水を切ったふきをいれて、落とし蓋をして弱火で煮る。



●厚揚げの甘辛煮の材料

- ・魚河岸 30 個 (たっぷりの熱湯で 2 分間湯通しして箆に上げて水気をきる)

<煮汁> だし汁 600ml 醤油 150ml みりん 150ml 砂糖…大匙 6

●作り方

①鍋に魚河岸揚げを入れてだし汁を入れる (ヒタヒタ状態)

②砂糖を加えて 2～3 分煮て調味料を加え中火で落とし蓋をして汁を蒸発させながら味を絡ませ煮含める。

⑦ おはぎのレシピ



●材料 10 人分

- ・もち米 2 合 ・うるち米 0.5 ・水 2.5 合分 ・砂糖大匙 1 ・塩ひとつまみ
 - ・粒あん 500 g ・きな粉大匙 3 ・砂糖大匙 1 ・塩ひとつまみ
- <粒餡は約 50 g に軽く丸めて置き、きな粉はバットに砂糖、塩を加えて置く>

●作り方

- ①米は研いで 1 時間以上浸して置く
- ② 1 時間程経ったら①をお釜に移し、2.5 合のメモリまで水を入れて砂糖・塩を加えて軽く混ぜ炊飯器にセットし、スイッチを押す。
- ③ 炊き上がったら 5 分蒸らし内釜を取り出し水気を付けた綿棒で半殺し（粒が残る位）に潰す。
- ④ 俵型に 20 個作る。
きつく絞ったキッチンペーパー又はラップを使い餡をご飯を包める大きさに広げ、ご飯を包む。
- ⑤ きな粉はご飯を転がし全体にまぶす。