



コスモス弁当

11月 紅葉弁当

〈お品書き〉

- ① 吹き寄せ散らし寿司
- ② 笹身と茄子のベーコン包み焼き、つくね団子、ブロッコリー
- ③ 穴子寿司
- ④ 厚揚げと根野菜の煮物（南瓜、人参、大根）
- ⑤ スイートポテト
- ⑥ 赤水菜としめじの煮浸し
- ⑦ 大葉と蕪の生ハム巻き
- ⑧ りんごの蜜煮



紅葉弁当

平成30年11月16日 昼食

〈散らし寿司（吹き寄せ）〉

●材料&準備（4人分）

- ・米2合 洗ってザルに15分程上げて置く。
（昆布5cm、酒大匙2を入れて水は規定の目盛りよりやや少な目に炊く）
- ・油揚げ 1枚（油抜きして縦3等分に切って細切りにする）
- ・生椎茸（中） 中2枚（サッと水洗いして軸を切り落とし細切りする）
- ・人参（中） 1／3本（皮をむき長さ2cmに切って千切りする）
- ・蓮根（小）（皮をむき厚さ5mm位に切りサッと茹でて、ポリ袋に生酢50mlと蓮根を入れて2時間程入れて置く）
- ・でんぶ20g 錦糸卵2枚分 冷凍枝豆80g（薄皮をむく）

a 具を煮る調味料

（出し汁 150ml 砂糖 酒 味醂 醤油各大匙1と1／2）

甘酢

（酢60ml 砂糖大匙2強 塩小匙1）



●作り方

- ① 鍋に a と椎茸、油揚げを中火にかけて煮て汁気が無くなりかけたら人参を加えて混ぜながら 1～2 分煮て火を止めて味を馴染ませる。
- ② 炊き上がった御飯を飯台又はボウルに一気に入れ **甘酢** を回しかけ、水を切るようにしゃもじを動かして混ぜ合わせ、うちわであおぎ艶を出す。
- ③ ①の具材と白胡麻大匙 1 を②に加えて均一にサクリと混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り蓮根、でんぶ、型抜き卵、枝豆など上にあしらう。

型抜き卵用 2 枚焼く (厚め)

調味料 <砂糖大匙 1 塩少々 水溶き片栗粉 (片栗粉小匙 1 水大匙 1)>

- ①ボウルに卵、調味料、水溶き片栗粉を加えて良く混ぜてザルで漉す。

(漉すことで色合いと表面が綺麗に仕上がります)

焼き方

- ①油でふいたフライパンを中火で熱し、溶き卵 1 / 2 量を流し入れすぐにフライパンを傾けて全体に均一に広げます。
- ②表面がすぐに固まったらふたをして濡れ布巾にジュッと当てて余分な熱を取る。布巾から外してふたをしたまま 1 分そのまま熱を通します。
- ③焼いた卵をキッチンペーパーの上に載せる。銀杏型などの型で型抜きする。

POINT

* 蓋を外す際しずくが卵の上に垂れないように気を付けること。

<笹身と茄子のベーコン包み焼き、つくね団子、ブロッコリー>

材料 (200×7×6 cm) の型

- ・ 笹身 5 枚 (筋を取り観音開きをして全体をのす)
- ・ 茄子 3 個 (へたを切り取り縦半分に切って水に浸してあく抜きする)
- ・ 薄切りベーコン 8～10 枚
- ・ 塩、コショウ適量

●作り方

- ① 茄子は水をふき薄く全体に油を塗り皿に並べふんわりラップをかけ電子レンジ 500w 3 分掛ける。粗熱を取り 1 個を更に縦半分に切って水気をきる。
- ② 型にベーコンを端が重なる様に並べ茄子、笹身、塩、コショウふり小麦粉を薄く全体に振る茄子をきちんと端まで置きベーコンで蓋をして月桂樹の葉を載せる。



- ③ 200℃のオーブンを予熱して鉄板にのせ、湯を注ぎ15分焼く。
- ④ 焼き上がった粗熱を取り食べやすく切る。



<グリル焼きつくね>

●材料 (4人分)

- a { 豚挽肉、鶏挽肉 (もも) 各250g
生姜みじん切り1片分 大葉みじん切り10枚
卵1個 塩、こしょう 各少々 片栗粉 大匙1

- b (白味噌大匙3 仙台味噌大匙1 味醂大匙4)
長葱 1/3本分粗みじん切り 胡麻油大匙1

- ・塩 柚子こしょう 七味唐辛子各適量
- ・串12本 アルミホイル30×30cm1枚



(260kcal)

- ① ボウルにaの材料を合せて良くこねる。12等分にして楕円形に整える。
- ② グリルの網にアルミホイルをくしゃくしゃにして広げて載せてつくねは間隔を置いて並べる。
- ③ 香ばしく焼き色が付くまで両面焼く。焼き過ぎると固くなってしまうので気を付けましょう。



- ④ フライパンに胡麻油と長葱を加えて炒め**b**の調味料を加えてトロリとするまで練る。
- ⑤ 焼き上がった②を串に刺して器に盛り、葱味噌、七味唐辛子 好みで塩、柚子こしょうなど添える。

ポイント

作り方③で表面がこんがり焼けたら返します。返す時まだ半生焼けなのでつくねを持った途端に崩れやすので、有ればトングを使うと返しやすいです。

<穴子寿司>

●材料 (4人分)

- ・米カップ2 昆布5cm
- ・調味料
(酢大さじ4 砂糖大さじ2 塩小さじ1)



(410kcal)

- ・穴子蒲焼 2匹分 (グリルで焦がさないように軽く焼く)
- ・きゅうり1本 茗荷3個 大葉10枚 煎り白胡麻大さじ2

●作り方

- ① 米は炊く20分前にとぎザルに上げておく。
- ② 炊飯器に調味料と昆布を加えて規定の目盛りまで水を入れて炊く。
- ③ きゅうりは縦半分に切りスプーンで種を取り除き、薄切りして塩小さじ1/2(分量外)絡めてしんなりさせ水気を絞る。
- ④ 茗荷は縦半分に切り、斜め薄切りして酢小さじ1(分量外)をふりかける。
- ⑤ 焼いた穴子は2cm幅に切る。
- ⑥ 大葉は縦半分に切って細切りにする。
(具材はご飯を炊く間に用意する)
- ⑦ ②のご飯を水で湿らせた飯台か、大き目のボウルに移して、人肌の温かさに冷まし、大葉以外の具をサクリと混ぜて器に盛り、大葉を散らす。

ポイント&アドバイス

*栄養価は良質の蛋白質で、D. H. A. やE. P. A. が多く、亜鉛、ビタミンA、カルシウムなど、ミネラル、ビタミンの豊富な魚です。



<厚揚げと根野菜の煮物（南瓜、人参、大根）>

●材料（4人分）

人参、大根煮

- ・人参1本（皮をむき一口大の乱切りして水洗いする）
- ・大根5cm（人参と同じ大きさの乱切りにして水洗いをする）

<調味料> 出汁200mlと味醂大匙1、砂糖小匙1、薄口醤油小匙2
鍋に調味料と人参と大根を入れしんなりするまで煮含める。

厚揚げ煮

- ・厚揚げ2枚（油抜きする）

<調味料> だし汁200ml 砂糖大匙2 醤油大匙2 味醂、酒各大匙1
鍋に厚揚げと調味料を加えて煮含める。

南瓜煮

- ・南瓜200g

<調味料> 出し汁200ml 砂糖大匙1 醤油小匙2

●作り方

- ①一口大に切る。
- ②鍋に出し汁と調味料を入れ、南瓜の皮を下に中火で落とし蓋をして煮る。沸騰したら弱火で5～6分煮る。竹串を刺して柔らかさを見る）煮えたら火を止めて粗熱を取る。



<スイートポテト>

●材料（12～14個分）

- ・ さつま芋（鳴門金時） 400～500g（大1本）
- ・ バター（無塩） 50g
- ・ グラニュー糖 80～100g
- ・ 牛乳 60ml
- ・ 生クリーム 30ml
- ・ 卵黄 1個
- ・ 塩 少々 ラム酒大さじ1
- ・ 卵黄（つや出し用） 1個分=水少々



●作り方

- ① さつま芋の皮をむき1、5cmの厚さに切り水に30分程浸して途中2～3回水（濁りが無くなるまで）を取り替える。
 - ② 鍋にさつま芋に水を加え煮る。竹串がスッと通る迄煮る。
 - ③ 煮えたら湯をしっかりと切り、さつま芋が熱いうちにマッシャーでつぶす
 - ④ バターを加えよく練り、グラニュー糖、牛乳、塩を加え弱火にかける。
 - ⑤ 水分が蒸発しさつま芋がもったりするまで練る。
（水分をよく飛ばさないと成形しにくい）
 - ⑥ 火を止めて粗熱を取り卵黄とラム酒を加え混ぜる。
 - ⑦ 等分にして、形をボート型にする。鉄板にクッキングシートを敷き並べる。
 - ⑧ 表面に水で溶いた卵黄をつや出しに刷毛で塗る。
 - ⑨ オーブンを180℃に温め10～15分焼く。
オーブンから取り出してもう一度卵黄を塗り5分焼きます。（2度塗りして焼くときれいです）
- *きめの細かいスイートポテトの場合は⑤で裏ごし又はフードプロセッサーで滑らかになります。
- *ラム酒の代用に梅酒など使用すると良いでしょう。



お弁当用 材料&分量

さつまいも	5～6本
バター	150g
グラニュー糖	300g
生クリーム	200ml 又は牛乳200ml
塩	小さじ1/2
卵黄	3～4個
ラム酒	大さじ2 バニラエッセンス適量

つや出し用 卵黄3個＝味酊大さじ1

<黄菊と青菜のお浸し> ※参考

●材料 (4人分)

- ・黄菊 1パック
- ・春菊 1把 水菜1/2把 (根元をきる)
- ・シメジ 1パック
- ・合わせ調味料
(だし汁120ml 薄口醤油小さじ2
味酊小さじ1)



(25kcal)

●作り方

- ① 黄菊はガクから花びらをむしり、湯を沸かして酢を加え(湯5カップ; 酢大さじ2) 菊を入れ、浮いた花びらを箸で沈め、強火のまま茹でて、再び沸騰したら箸に上げる。水にさらし水気をしっかり絞ってほぐす。
- ② 春菊はたっぷりの熱湯に入れ、水菜もサッと色よく茹で、水にとる。しっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ シメジは根元を切り小房にする。サッと茹で箸に上げて水切りする。
- ④ ボウルに合わせ調味料を加えて、黄菊、水菜と春菊をほぐしながら混ぜ合わせる。

器に③を盛り、胡麻をあしらう。

ポイント&アドバイス

*濃い目のだし汁が美味しく仕上がります。

*柚子の皮、少々加えても風味が出て好いでしょう！



<大葉と蕪の生ハム巻き>

●材料（4人分）

- ・生ハム 24枚
- ・蕪 2個（皮をむきスライサーで薄切りして塩水（塩1%）でサッと洗い水切りする）
- ・大葉 24枚

●作り方

- ①生ハムを縦に2枚並べ上に蕪3枚を縦に重ねながらのせ大葉を手前に置いてクルクルと巻く。巻き終わりを下に置き馴染ませて斜めに半分に切って器に盛る。

<りんごの蜜煮>

●材料（2個分）

- ・りんご 2個
- ・砂糖 大さじ6
- ・レモン汁 小さじ2
- ・ブレンダー 小さじ2
- ・水 500ml



●作り方

- ① りんごは皮をむき4等分にして芯を取り除く。
- ② 鍋にすべての材料（皮も入れる）を入れて5～10分弱火で煮る。りんごが透き通ってくれば出来上がり。粗熱を取る。
- ③ 冷蔵庫で冷やして食べる。

