

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

## イワシのかば焼きご飯・焼き野菜添え



脂が乗ったイワシやサンマのかば焼き丼は、ウナギに負けないおいしさです。独特の臭みは油でしっかり焼くと取れますので、蜂蜜入りのたれをたっぷり絡ませ、焼き野菜と共に召し上がってください。

### 材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約475kcal

|              |               |
|--------------|---------------|
| イワシ……………3尾   | 調味料           |
| ナス……………1本    | しょうゆ……………大さじ2 |
| シイタケ……………4枚  | 酒……………大さじ2    |
| レンコン……………4枚  | みりん……………大さじ2  |
| 小麦粉……………少々   | 蜂蜜……………大さじ1/2 |
| ごま油……………小さじ2 | ご飯……………1膳     |
|              | ショウガ……………少々   |
|              | 粉さんしょう……………少々 |

### 作り方

- (1) 新鮮なイワシは手で開き、中骨を除き、3枚におろす。
- (2) ナスとレンコンは輪切り、シイタケは石突きを取る、ショウガは千切りにする。
- (3) イワシの水分をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶす。
- (4) フライパンにごま油を敷き、ナス・レンコン・シイタケを焼き、焼けた物から取り出す。
- (5) (4)のフライパンでイワシの身側を焼き、軽く焦げ目が付いてから皮側もよく焼き、取り出す。
- (6) (5)の油を拭き取り、調味料を加えて再度火をつけイワシを戻し、弱火でひっくり返しながたれを絡ませる。
- (7) 器にご飯を盛り(6)のたれを少々掛け、焼いた野菜とイワシを載せたれを全部掛ける。ショウガと粉さんしょうを添える。

## 梨とハクサイのサラダ



みずみずしくて甘い梨&フレッシュなハクサイ、この季節ならではのパリパリサラダです。白菜は芯に近い、白っぽい部分の方がこのサラダには向いています。もっと甘口がお好きな方は、みりんの代わりに蜂蜜をご使用ください。

### 材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約85kcal

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 梨……………1個      | ドレッシング           |
| ハクサイ……………100g | 梅干し……………1個       |
| 大葉……………3枚     | しょうゆ……………小さじ1    |
| いりごま……………少々   | みりん……………小さじ1     |
|               | 水……………小さじ1       |
|               | EVオリーブ油……………小さじ1 |
|               | 酢……………大さじ1       |

### 作り方

- (1) ハクサイは長めの太千切り、梨は皮をむき太千切り、大葉は千切りにする。
- (2) (1)を皿に盛り付け、10分ほど冷やしておく。
- (3) 梅干しの種を除き、スプーンなどでつぶしてから、ドレッシングの材料全てを混ぜ合わせる。
- (4) 食卓でいただく際にドレッシングといりごまを回し掛ける。