

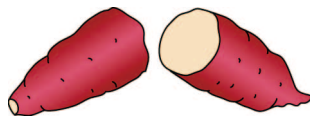
さつま芋カツ

■材料（4人分）

さつま芋 …… 約 13cm (直径 6cm くらいのもの)	小麦粉 …… 適量	衣
塩 …… 少々	溶き卵 …… 1 個分	
豚肉 (生姜焼き用) …… 16 枚	パン粉 …… 適量	
塩 …… 少々	揚げ油 …… 適量	つけ 合わせ
こしょう …… 少々	かいわれ …… 適量	
小麦粉 …… 少々	いちじく …… 適量	
	すだち …… 適量	

■作り方

- ① さつま芋は横 2 つに切り、切り口を下にして蒸し、蒸し上がった後全体を 8 切れになるよう輪切りにする。
- ② ①のさつま芋の面に少し塩をふる。
- ③ 豚肉を広げて塩・こしょうをし、小麦粉を少しふる。
- ④ ②のさつま芋の周りに③の豚肉を 2 枚ずつ巻き、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて揚げ油で中火でゆっくり揚げる。
- ⑤ 器に盛り、かいわれ・いちじく・すだちを添えていただく。

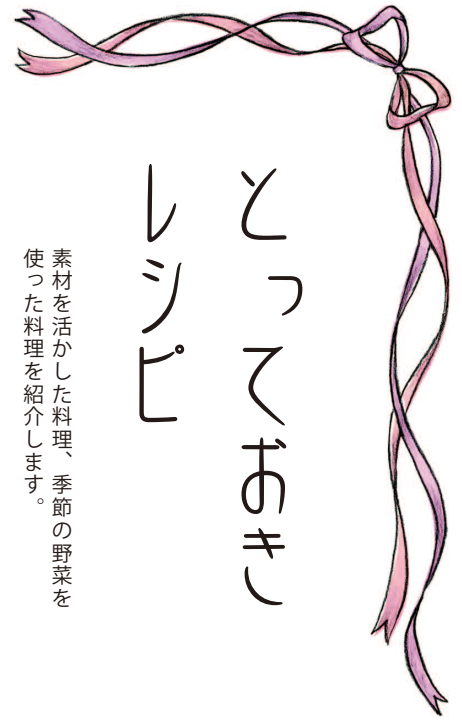


ワンポイント

- ・ さつま芋は切り口を下にして蒸すことで、蒸し時間を短縮できます。
- ・ 豚肉を巻き付ける際は、さつま芋が見えなくなるように丁寧に巻きます (豚肉に熱を均等に伝えるため)。
- ・ 小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて 10 分以上置いてから揚げると、パン粉がしっかり付いてきれいに揚がります。
- ・ 今回はソースを使用しませんが、塩・こしょうを控えて、ウスターソース・ケチャップ・粒マスタードを添えても Good。

素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。

とってまのレシピ





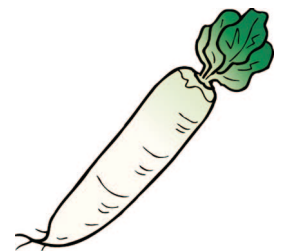
焼き大根のさけみそ和えのせ

■材料（4人分）

大根	8切れ
<small>（直径7cm×2.5cm厚）</small>	
米のとぎ汁	適量
サラダ油	大さじ1
さけ（正味）	250g
白みそ	大さじ1
みりん	大さじ2
柚子こしょう	少々
枝豆	適量
生姜の甘酢漬け	適量

■作り方

- ① 大根は皮をむき、面取りする。
- ② 米のとぎ汁で少し固めにゆでる。
- ③ ②の水気を取り、サラダ油でこげ目がつくまで焼く。
- ④ 白みそ・みりん・柚子こしょうを混ぜ、その中に焼いたさけを加える。
- ⑤ ③の上に④のをせ、枝豆を散らす。
- ⑥ 器に盛り、生姜の甘酢漬けを添えていただく。



応用編（写真奥）

牛肉甘辛煮のせ

■材料（4人分）

牛肉薄切り	200g	生姜細切り	10g
てんさい糖	大さじ3	かいわれ	少々
しょうゆ	大さじ2	レモンの皮	少々
酒	大さじ2		

- ① aの調味料を煮立て、牛肉を加えてさっと煮てから生姜の細切りを加えて火を止める。
- ② 大根の上に①のをせ、かいわれ・レモンの皮を散らす。

トッピングを
ひと工夫



ワンポイント

- ・大根は面取りしておく、出来上がりが美しくなります。
- ・大根は米のとぎ汁を使用すると見た目も美しく、味も良くなります。
- ・さけは塩味の付いてないものが良いですが、ない場合は低塩のもの、または味噌の分量を半分にして味付けして下さい。
- ・どちらも酒の肴にぴったりです。
- ・一般料理としても、パーティー料理としても利用できます。トッピングはお好みでどうぞ！！



みかんたっぷりサラダ

■材料（4人分）

温州みかん …… 16個
 （直径5～6cmの小さいもの）
 玉ねぎ …… 200g
 酢 …… 大さじ2

アボカド …… 2個
 プルーン …… 8粒
 ハチミツ …… 大さじ2
 塩 …… 小さじ1/3～
 酢 …… 大さじ2

a

■作り方

- ① みかんは皮をむき、横半分切る（大きいみかんの場合は4つ切り）。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、全体に酢をかけておく。
- ③ アボカドは皮をむいて種を取り、1.5cmの厚さに切りそろえる
- ④ ボウルにaを入れてよく混ぜ、アボカドを加えてさっと混ぜておく。
- ⑤ ④にみかん・玉ねぎ・プルーンも加え、全体をさっくり混ぜ、味をなじませる。
- ⑥ 器に盛り、いただく。



ワンポイント

- ・みかんは上等なものではなく、ハネだしのような小さいものを利用すると良いでしょう。
- ・アボカドやハチミツを利用するため、全体がしっとり出来上がるのでみかんは大きく切ります。
- ・玉ねぎは水にさらすとせっかくの栄養が流れ出てしまうため、酢をふります（辛みもとれます）。
- ・アボカドは切り口を空気にさらすと茶色に変色するため、普通はレモン汁をふりますが、今回はハチミツと酢で変色を防いでいます。
- ・プルーンの代わりに干しぶどう・ドライフルーツ・栗などを使ってもおいしくいただけます。



今回のレシピ提供者



料理研究家・TOMOクッキング校長 かどた ともこ 門田 智子さん

「健康な食事作り」をテーマに、45年間食に関する仕事に携わり、40種以上の資格を活かして、料理学校経営、高校の講師、栄養士、TV・ラジオの出演や、行政・企業の依頼講師を数多くこなしている。大学院時代に「日本での有機食材はゼロに等しいと言っても過言ではない！」との指導にショックを受け、化学肥料や農薬を使った農産物の品質低下、環境破壊、健康への影響など、多くの問題点が目に見えて表れている現在、食を指導する立場として、できる限り有機食材を取り入れ、より本物に近い食の実現を目指している。農業を自然本来の形に戻していくことこそ、食の安心・健康につながることを一人でも多くの人に伝えるべく活動している。

あなたの とっておきレシピを 教えてください

ご家庭や地域の素材を活かした料理・季節の野菜を使った料理のレシピをご紹介ください。技術普及課（0569-89-7643）まで。