

立 献	材 料	作 り 方
8月22日 (月) 鶏ささみの黄金焼き	鶏ささみ 4本 塩 少々 卵黄 1個 酒 大さじ1 塩 少々 黒ゴマ 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鶏ささみは白い筋を除き、塩をふる。 2. 卵黄は酒でとき、塩を加える。 3. ささみを金串に刺して両面をサッとあぶり、2の卵黄をぬり、表面が乾いたら2～3回塗ってあぶり、焼き上がりに黒ゴマをふる。
8月23日 (火) 鰯の梅干し煮	鰯 8尾 (600g) 水 C1 醤油 大さじ6 砂糖 大さじ3 酒 大さじ3 生姜 1片 梅干し 4個	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鰯はうろこを除いて頭を切り落とし、腹の部分に浅く切り込みを入れてはらわたを除いたあと、水洗いして水気をふきとる。 2. 生姜は薄切りにし、梅干しは種を除いて2～3つにちぎる。 3. 浅めの鍋に分量の水と醤油、砂糖、酒をあわせて火にかける。煮立ったら鰯を頭の方と尾の方を交互に重ねないように並べ入れる。 4. 続いて生姜と梅干しを散らし入れ、弱火にして時々煮汁を鰯の上から回しかけながら静かに煮る。 5. 煮汁が少し残る程度になったら火を止め、器に盛り、残った煮汁をかけて梅干しを添える。
8月24日 (水) 豆腐と椎茸のスープ	豆腐 1丁 干し椎茸 4枚 茹で筍 100g 鶏がらスープ C4 塩 小さじ1 醤油 小さじ1 酒 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆腐は沸騰湯にくぐらせてから厚みを3等分しさらに奴に切る。 2. 椎茸は柔らかく戻し、軸を除く。 3. 筍は縦に薄く切る。 4. 鍋に出しを煮立って火を弱め、椎茸と筍を入れて5～6分煮、塩、醤油、酒で調味する。最後に豆腐を静かに加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

献立	材 料	作 り 方
8月25日(木) 胡瓜とわかめとしらす干しの酢の物	胡瓜 2本 塩 少々 干しわかめ 10g 醤油 少々 しらす干し 30g (合わせ酢) 酢 大さじ2 醤油 大さじ3 砂糖 小さじ2	1. きゅうりは小口から薄切りにし、塩少々ふっておく。 2. わかめは熱湯をかけて戻し、かたい筋を除いて一口大に切る。これに醤油をふっておく。 3. しらす干しは熱湯をまわしかける。 4. 酢、醤油、砂糖を混ぜ合わせて合わせ酢を作る。 5. 胡瓜とわかめとしらす干しをそれぞれ水気をきって合わせ、合わせ酢で和えて器に盛る。
8月26日(金) さつまいもと葱の味噌汁	さつまいも、ねぎ 各 1/2 本 出し C4 味噌 80g	1. さつまいもは皮のまま半円形に切ってさらに端から5~6mm厚さに切る。 2. ねぎは斜めに薄く切る。 3. 鍋に出しを煮たててさつまいもを入れ、芋が柔らかくなったら味噌を溶きのばして流し入れる。 4. ねぎを和え、ひと煮立ちしたら火を止めて椀に盛る。