

献立	材 料	作 り 方
9月5日 (月) お赤飯	もち米 C4 米 C1 小豆 C1/2 塩、砂糖 各小さじ2 〔白ごま 大さじ1 塩 少々〕	1. 小豆は3倍の水に一晩つけ、そのまま火にかけて煮立って きたら水を捨て、水を入れて煮る。腹がきれない幾分硬めのころ、火からおろし、煮汁をC2とっておく。 2. 米は洗って煮汁の中に3時間以上つけておく。 3. 2をザルに上げ、つけ汁の中に砂糖、塩を入れておく。 4. 湯気のたった蒸し器で20分蒸したら3の中に入れて混ぜ、再び新しい布巾をしいて20分蒸す。
9月6日 (火) 茹で豚	豚もも塊肉 300g 水 C4 こい口醤油 C1/2 生姜 1片 酢、辛子、醤油など	1. 鍋に水、醤油 を入れ、煮立った中に豚肉を塊のまま入れ、生姜の薄切りを4～5枚加え、箸がらくに通るまで茹でる。 2. 冷めて薄切りにし、辛子醤油又は辛子酢醤油で頂く。
9月7日 (水) 茄子の鍋しぎ焼き	茄子 3本 赤みそ 100g 出し汁 C1 柚子 1/4個 白ごま 大さじ1 油 大さじ3 塩、砂糖、みりん	1. 茄子はがくを取り、縦2つ切りにして好みの大きさに切り、アクを出しておく。 2. 鍋に油を熱して中火で茄子の色が変わるまで炒め、だし汁を入れ、砂糖大さじ3、みりん大さじ2を入れて煮る。 3. 2に赤みそを溶いて入れ、いりごまをふり、混ぜながら煮詰める。 4. 盛り付けた上に柚子の皮の千切りをのせる。

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">9月8日 (木)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">又鰯</p>	<p>鰯 1尾</p> <p>塩</p> <p>酢</p> <p>白板昆布</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鰯は3枚におろし、たっぷりの塩をして3~4時間おく。 2. 1を酢水で洗い、甘酢に15分位浸す。 3. 白板昆布と共に切り供す。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">9月9日 (金)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">又豆腐</p>	<p>豆腐 3丁</p> <p>卵黄 6個</p> <p>さやいんげん 10本</p> <p>芝海老 100g</p> <p>柚子 少々</p> <p>出し汁 C4</p> <p>塩 小さじ1</p> <p>薄口醤油 大さじ2</p> <p>みりん 大さじ1</p> <p>出し昆布</p> <p>削り節</p> <p>片栗粉 大さじ1</p> <p>水 大さじ2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆腐はザルに取り、水切りをしておく。 2. いんげん豆は熱湯に塩少々入れて茹で、ザルにとって塩、みりん少々ふっておく。縦にごく細く切る。 3. 豆腐は半分に切り、中央をスプーンですくい、卵黄が入る位にくぼみを作る。 4. エビは背ワタを取り、茹で殻をむく。 5. 出し汁に調味し、その中に豆腐を入れ豆腐がゆらいできたら くぼみに卵黄を入れ、半熟に煮て、椀に移す。 6. 残りの鍋にエビといんげんを入れ、片栗粉の水溶きを加えてとろみをつけ、豆腐のまわりに注ぎ入れてへぎ柚子を添える。