

## 9/14 (水) 鯛と季節野菜の揚げ出し (磯永由紀さん)

1人分352kcal

(材料2人分)

- 鯛の切り身：50g×2切れ
- 塩・こしょう：各適量
- 片栗粉：適量
- さつまいもの輪切り：5mm幅×2枚
- かぼちゃの薄切り：5mm幅×2枚
- 舞茸：5g×2房
- いんげん：2本
- 大根おろし：150g
- 天ぷら粉：適量
- 水：適量
- A { チョーコー薫るだしつゆ：大さじ2
- 水：大さじ6
- 砂糖：ひとつまみ

- ① 鯛は骨を取り、軽く塩、こしょうをして、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 舞茸は小房に分け、いんげんは斜め半分に切る。
- ③ 天ぷら粉は袋の表示に合わせて水で溶いておく。
- ④ さつまいも・かぼちゃ・舞茸・いんげんをそれぞれ③の生地にくぐらせ、170℃に熱した油でカリッと揚げる。
- ⑤ ④が揚がったら、油を切り、同じ油に①の鯛を入れて、カリッとなるまで揚げる。この時揚げ過ぎないようにする。
- ⑥ 耐熱容器にAを混ぜ合わせ、軽くレンジで温める。
- ⑦ 器に④と⑤を盛り付けて、大根おろしを添え、④のだしをかける。

## 9/15 (木) おふくろの味 三種のおはぎ (植田 美代子さん)

あんこ1個分160kcal

きなこ1個分174kcal

黒ごま1個分160kcal

(材料30個分)

- もち米：3カップ
- うるち米：1カップ
- 水：4カップ
- 粒あん(市販のもの)：800g

(きな粉)

- A { きなこ：大さじ4
- 砂糖：大さじ1強
- 塩：少々

(ごま)

- 黒ごま：大さじ6
- B { 砂糖：大さじ4
- 濃口醤油：大さじ2
- 水：50ml

- ① 米は洗ってザルに上げ、水気を切って炊飯器に移し、同量の水を加えてしばらくおき、普通に炊く。
- ② ①が炊き上がったたら、しばらく蒸らして、木べらでサッと半づきにする。
- ③ ②のたねを30等分して丸める。粒あんはごはんより少し小さめの24個に丸める。
- ④ さらし布巾を硬くしぼって手のひらに広げ、③のあんをのせて少し広げ、中央に③のたねをのせてあんで包み、8分通りかぶったら、裏返して、楕円形に形を整える。(12個)
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせておく。③のあんを小さめに丸めて、③のたねで包み込み、形を整えてAのきな粉をまぶす。(12個)
- ⑥ 鍋にBを混ぜ合わせて火にかけて軽く煮詰めてタレを作る。③のたねを俵型に丸め、Bのたれをからめて、黒ごまをまぶす。(6個)
- ⑦ 器に④・⑤・⑥を盛り合わせる。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぶる』料理レシピ係まで。