

9/26 (火) サバの焼き茄子クリーム煮 (今道 康弘さん)

1人分424kcal

(材料2人分)

- サバ：70g×2枚
- A { 赤唐辛子：1/2本
- 白ワイン：100ml
- 塩：適量
- 焼き茄子（正味）：50g
- B { 合わせ味噌：15g
- E.V.オリーブオイル：20ml
- 新生姜：10g
- 生クリーム：50ml
- (付け合わせ)
- C { かいわれ大根：少々
- ラディッシュ：1個
- 新生姜：5g

- ① サバは3枚おろしにして、皮は付けたままで、骨を取り、1枚70gの切り身にし、ザルにのせる。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、鍋肌に気泡が出てきたら（80℃くらい）、お酢大さじ1（分量外）を加えて、①のサバにかける（湯かけ）。
- ③ 赤唐辛子は種を取る。焼き茄子は皮をむいて、細かいみじん切りにする。Bの新生姜は薄切りにして、Cの新生姜とラディッシュは千切りにする。かいわれ大根は根を取って、食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋に②のサバとAを入れて強火にかけ、沸騰したらコトコトするくらいの火加減で3分煮る。
- ⑤ ④の鍋からサバを取り出し、残った煮汁に、③の焼き茄子とBを入れてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ Cは混ぜ合わせておく。⑤の鍋に取り出したサバを戻し入れ、サバが温まったら、器に盛りつけて、ソースをかけ、Cをのせる。



9/27 (水) 秋のチーズクリームシチュー (YUMIKOさん)

1人分863kcal

(2人分)

- { 鶏もも肉：1枚
- 塩・こしょう：各適量
- たまねぎ：1個
- A { ジャガイモ：1個
- にんじん：1本
- しめじ：1パック
- かぼちゃ：60g
- ブロッコリー（小房）：8個
- バター：40g
- 小麦粉：大さじ3〜
- 水：200ml
- B { チョーコー鶏コク料理だし：70ml
- 牛乳：500ml
- ローリエ：1枚
- ナチュラルチーズ：50g
- 刻みパセリ：適量

- ① 鶏肉は8等分して塩・こしょうをふる。たまねぎはくし切りにして、じゃがいもは4等分する。かぼちゃは角切りにして、にんじんは乱切りにし、しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に切り、硬めにレンジで加熱する。薄力粉はふるっておく。
- ② 鍋を火にかけ、バター20gを加えて、溶けたら①の鶏肉を皮目から入れて両面こんがり焼き色がつくまで焼き、①のたまねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②の鍋にAを加えてサッと炒め、残りのバターを加えて、①の薄力粉を振り入れ、焦がさないようにして、具材にからませながら炒める。
- ④ ③の鍋に水を常温かぬるま湯にして加えて、ダマができないようにのばし、とろみをつけるように炒めて、Bを加え、艶の良いスープ地を作り、火を弱めてローリエを加え、コトコトと煮込む。
- ⑤ ④の鍋のじゃがいもに7割がた火が通ったら、①のしめじとかぼちゃを加えて軟らかくなるまで煮込み、チーズを加えて、きれいに溶けたら味を調べて、最後に①のブロッコリーを加えて、器に盛り、パセリを散らす。