



ほろ苦く口に広がる
菊花の厄除け

9月9日、特に縁起の良い数字とされる9が重なる吉日に、薬膳効果が期待される菊を食べ、あえて慎重に厄祓いをするのが先人の知恵。9のつく日に食べると病を防ぐと言い伝えられる、旬の茄子も副菜に取り入れて。

② 茄子とトマトとわかめの胡麻酢和え

【材料】
 長茄子 …… 30.00g
 トマト …… 20.00g
 塩蔵わかめ …… 2.00g
 白胡麻 …… 0.80g
 ○調味料
 砂糖 …… 3.00g
 酢 …… 3.50g
 薄口醤油 …… 3.00g
 白練り胡麻 …… 8.00g

【作り方】

- ① 長茄子を厚めの半月切り、トマトを厚めのいちよう切りにする。
- ② わかめをもどし、1.5cm幅に切る。
- ③ (1)を茹で、ザルにあげて冷ます。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、(2)(3)と和える。
- ⑤ (4)に白胡麻をふりかける。

※この他に、御飯・牛乳がつきます

③ 小松菜とにんじんの菊花汁

【材料】
 小松菜 …… 7.00g
 にんじん …… 5.00g
 長ねぎ …… 7.00g
 鶏ひき肉(もも) …… 15.00g
 舞茸 …… 5.00g
 豆麩 …… 1.00g
 食用菊 …… 2.00g
 酢 …… 0.40g
 ○合わせ出汁
 水 …… 130.00g
 昆布 …… 1.00g
 鰹節 …… 3.00g
 ○調味料
 薄口醤油 …… 2.00g
 合わせ味噌 …… 9.00g
 酒 …… 5.00g

【作り方】

- ① 小松菜は2.5cm幅に切り、にんじんはいちよう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 食用菊は花びらをむしり、酢を入れたお湯で茹でる。
- ③ 鶏ひき肉を炒めてほぐし、合わせ出汁を入れる。
- ④ (3)に、にんじんと小房に分けた舞茸を入れて調味料を加える。
- ⑤ (4)に小松菜、豆麩、長ねぎ、黄菊の順に入れる。

重ねた「ん」から
「運」を呼び込む

なんきんにれんこん、そしてにんじん。冬至には、「運」に通じる「ん」が2つ入った食材を積極的に食べて、縁起を担ぐ。デザートには、邪気を祓うという赤い小豆も添えて、さらなる運氣アップを狙おう。

① 鯛の柚庵焼きかぶのあんかけ

【材料】
 鯛 …… 40.00g
 かぶの葉 …… 5.46g
 柚子の皮 …… 0.02g
 ○調味料 A
 濃口醤油 …… 1.95g
 本みりん …… 3.90g
 酒 …… 1.37g
 〈あん〉
 ぶなしめじ …… 5.27g
 片栗粉 …… 1.46g
 かぶ …… 15.09g
 水 …… 19.15g
 昆布 …… 0.07g
 鰹節 …… 0.72g
 ○調味料 B
 薄口醤油 …… 3.90g
 本みりん …… 5.07g

【作り方】

- ① 調味料 A に鯛を1時間漬け、220°Cで10分焼く。
- ② ほぐしたぶなしめじを合わせ出汁と調味料で煮て、片栗粉でとろみをつける。
- ③ かぶは皮をむいてすりおろし、水分ごと(2)に入れる。
- ④ かぶの葉と柚子の皮をみじん切りにする。
- ⑤ 配膳時、(1)に(3)をかけて(4)を上から飾る。

② 五目ひじき煮

【材料】
 ひじき …… 1.95g
 蓮根 …… 3.90g
 にんじん …… 3.78g
 薄揚げ …… 1.95g
 つきこんにやく …… 3.90g
 大豆 …… 4.88g
 油 …… 0.98g
 ○合わせ出汁
 水 …… 18.00g
 昆布 …… 0.07g
 鰹節 …… 0.68g
 ○調味料
 三温糖 …… 1.40g
 濃口醤油 …… 2.85g

【作り方】

- ① 蓮根はいちよう切り、にんじんは千切り、薄揚げは短冊切りにする。
- ② ひじきと大豆を水でもどし、大豆は茹でる。
- ③ (1)とつきこんにやくを油で炒め、(2)を入れる。
- ④ (3)に合わせ出汁と調味料を入れ、落し蓋をして水気がなくなるまで煮る。

※この他に、御飯・牛乳・なんきんプリン小豆のせがつきます

③ 豚肉と白菜と三つ葉の味噌汁

【材料】
 白菜 …… 33.01g
 豚肉(こま切れ) …… 11.71g
 糸三つ葉 …… 1.79g
 乾燥黒きくらげ …… 0.49g
 ○合わせ出汁
 水 …… 126.82g
 昆布 …… 0.59g
 鰹節 …… 2.93g
 ○調味料
 赤味噌 …… 9.76g

【作り方】

- ① 白菜は短冊切り、糸三つ葉は2cm幅に切る。
- ② 黒きくらげは水でもどして石づきを取り、形が残る大きさに切る。
- ③ 合わせ出汁を鍋に入れて火にかけ、ぶつぶつしてきたら豚肉を入れる。
- ④ 白菜の芯、葉、黒きくらげ、糸三つ葉の順で(3)に入れる。
- ⑤ 赤味噌を(4)に溶き入れる。

