

## 里芋の和風ポテサラ



### 【材料】(4人分)

- ・里芋 ..... 124g(2個)
- ・水菜 ..... 12g(1/2株)
- ・ツナ缶 ..... 24g(1/3缶)
- ・マヨネーズ ..... 小さじ
- ・めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ1弱
- ・酢 ..... 小さじ1/3
- ・かつお節 ..... 0.8g(1パック強)
- ・塩(茹でる用) ..... ひとつまみ

### 【作り方】

- ① 里芋の土を水で落としたりキッチンペーパーで水気を取り、皮に一周切れ込みを入れる。  
(大きい里芋は半分に切り、切れ込みを入れる)
- ② 里芋を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れたら中火で加熱し、沸騰してから竹串がすっと入るまで茹でる。  
(茹でている間に水菜を2cm幅に切る)
- ③ 里芋をざるに取ったら里芋の皮をキッチンペーパーで剥き、深皿に入れポテトマッシャーで潰す。
- ④ 酢を入れて混ぜる。
- ⑤ マヨネーズ、めんつゆ、ツナ缶(汁ごと)を入れよく混ぜる。
- ⑥ 最後に水菜、かつお節を入れ、混ぜ合わせる。

※ 可能なら冷蔵庫に入れて冷やす。

## さつまいもの甘コロバター焼き



### 【材料】(4人分)

- ・さつまいも ..... 1/2本(125g)
- ・バター ..... 8g
- ・砂糖 ..... 大さじ1強
- ・水 ..... 8ml

### 【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮は使用し、1cmのサイコロサイズに切る。
- ② ボールに水を入れる。切ったさつまいもを水に浸してあく抜きを3分行う。
- ③ ざるで水気しっかり切り、ふわっとラップをかけ、(ラップに数か所竹串で穴を開ける)電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ④ 一度取り出し、菜箸で軽く全体をかき混ぜ、再度電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑤ 火傷に気を付けながら、加熱によって出た水気を捨てる。
- ⑥ 加熱したフライパンにバターを入れ、バターが半分ほど溶けたらさつまいもを入れる。
- ⑦ 中火でさつまいもが潰れないように3分炒め合わせる。
- ⑧ バターの油分がなくなり軽く焼き色がついたらさつまいもを取り出す。
- ⑨ フライパンに砂糖を入れ、その上に水をかけ、火をつける。ふつつつとするまで中火で1分よく混ぜる。
- ⑩ ⑧に⑨のさつまいもを入れ、全体に⑨がよく絡んだら、すぐに火を止めて砂糖が結晶化するまでよくかき混ぜる。

まんかい弁当!  
いろみよし!  
うまみよし!

おいしいレシピ



## サバのガリシア風パン粉焼き レモンタルタル添え



### 【材料】(4人分)

〈サバのガリシア風パン粉焼き〉

- ・サバ(加熱用)……………4切れ(一切れ50g程度)
- ・ネギ……………20g(約10cm)
- ・白ワイン……………大さじ1
- ・塩(サバの0.5%)……………少々(1g)
- ・レモン汁……………大さじ1と1/3
- ・ブラックペッパー……………小さじ1/2
- ・オリーブオイル……………小さじ2と1/2

- A
- ・パン粉(ドライ細目)……………20g
  - ・パプリカパウダー……………少々
  - ・塩……………少々(0.25g)

〈レモンタルタルソース〉

- ・卵……………M1個
- ・玉ねぎ……………1/4個(38g)
- ・マヨネーズ……………大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1/3
- ・レモン汁……………大さじ1/2
- ・塩……………少々(0.5g)
- ・ブラックペッパー……………少々(1g)
- ・パセリ……………ひとつまみ

### 【作り方】

〈サバのガリシア風パン粉焼き〉

準備:オーブンは200℃に予熱をしておく。Aは混ぜ合わせておく。

- ① ねぎをみじん切りにする。サバは50gになるように切り、皮全体にななめに切り込みを入れる。

- ② 切ったサバに塩、こしょうで下味を付けて、ペーパーで水気を拭き取る。
  - ③ フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、サバの皮目を下にして焼き色がつくまで中火で3~4分焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。レモン汁を分量の1/3程度回し入れ、サバをフライパンから取り出す。
  - ④ ②のフライパンで①のねぎをかるく炒めて、白ワインと残りのレモン汁、サバを焼いた際に出た汁を入れてアルコールを飛ばす。
  - ⑤ Aを入れて、水分を飛ばしながら炒める。
  - ⑥ 天板にオープンペーパーを敷き、②を並べて、④を上からかける。
  - ⑦ 200℃のオーブンで様子を見ながら8~10分焼く。
- 〈レモンタルタルソース〉  
準備:沸騰した鍋に卵を静かに入れ、1分茹でて固ゆで卵を作っておく。
- ① 玉ねぎを粗目のみじん切りにし、電子レンジ(600w)で約30秒加熱する。
  - ② 固ゆで卵を粗目のみじん切りにし、①、マヨネーズ、砂糖、レモン汁、塩を混ぜ合わせる。
  - ③ 盛り付け、パセリをふりかける。

## ブロッコリーのごま和え



### 【材料】(4人分)

- ・ブロッコリー……………80g(2/3個)
- ・白すりごま……………大さじ1と1/3
- ・顆粒だし……………小さじ1/4
- ・砂糖……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1弱
- ・塩……………ひとつまみ(2.4g)

### 【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ沸騰したら、ブロッコリーを小房に分け、塩を入れブロッコリーを2~3分茹でる。
- ② ブロッコリーの水気を取る。
- ③ 白すりごま、顆粒だし、砂糖、醤油を混ぜる。
- ④ ③で混ぜ合わせたものにブロッコリーを入れる。

## カレー風味のにんじんしりしり



### 【材料】(4人分)

- ・にんじん……………1本(150g)
- ・ツナ缶(オイル漬け)……………1缶70g
- ・コーン……………30g
- ・カレー粉……………小さじ1/3
- ・塩……………少々
- ・サラダ油……………小さじ1

### 【作り方】

- ① にんじんは2mm幅の千切りにする。
- ② 中火のフライパンにサラダ油を入れて熱し、にんじん、ツナの汁を入れてにんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ 弱火にして、ツナとコーンを入れ、さらに3分ほど炒める。
- ④ 塩を加え、カレー粉をふり入れて全体を混ぜる。
- ⑤ 火を止め、塩で味をととのえる。

## みよしまめちしき

### ガリシア風とは?

「ガリシア」とはスペインの地名のことです!  
ホタテにレモン汁、パプリカパウダー、白ワインを加えたパン粉をのせてオーブンで焼く料理を「ホタテのガリシア風」といいます。

今回のレシピではホタテではなく、秋の味覚であるサバでアレンジしました!  
えびやいかなど他の魚介類でアレンジしても美味しいです。  
ぜひ試してみてください!