

健康土瓶蒸し

秋の白和え

おはぎ三種（えごま・いくさ、のたもち・じんだ、きなこ）

1. 健康土瓶蒸し・・・きのこたっぷり土瓶蒸し

・材料と分量：4人分（5人分）

一番だし	600ml（750ml）
水	600ml（750ml）
かつおぶし	16g（20g）
薄口醤油	小さじ1.5（小さじ2）
酒	小さじ2（小さじ2.5）
塩	小さじ1/4（小さじ1/3）
鶏ささみ	1本
酒	小さじ1（小さじ1強）
かまぼこ	4切れ（5切れ）
しめじ	1/3パック（1/3パック強）
生しいたけ	2枚（3枚）
えのき	1/2パック（1/2パック強）
みつ葉	4本（5本）
すだち・かぼす等	適量



・作り方

- ① 分量の水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、1～2分加熱し、火を止め10分ほど置く。
- ② ①をさらしで濾してだし汁（一番だし）をとる。鍋にだし汁を入れて温め薄口醤油と酒と塩で調味する。
- ③ しいたけは固く絞った布巾でかさを拭き、軸を除いて一口大に切る。しめじは小房に分けて根元を除き、長さを半分に切る。えのきだけは根元を除き、長さを半分に切る。鶏ささみは薄いそぎ切りにし、酒をふりかける。かまぼこは一口大に切る。みつ葉は2～3cmに切る。
- ④ 土瓶に③の鶏肉とかまぼこを等分して入れ、きのこ、みつ葉を等分して加える。②の汁を温め、熱いうちにはり、蒸し器に入れて蓋をしないで15分位強火で蒸し、きのこ鶏肉に火が通ったら火を止める。
- ⑤ すだち・かぼすを添えて供する。

2. 秋の白和え

・材料と分量：4人分（5人分）

柿	200g	1個（大1個）
りんご	140g	1/2個（大1/2個）
梨	100g	1/2個（大1/2個）
木綿豆腐	200g	(250g)
白味噌	60g	(75g)・・・加減する
酢	大さじ1と小さじ1	(大さじ2弱)
砂糖	大さじ2と小さじ1	(大さじ3)
一番だし	適量	(小さじ2 (小さじ2.5))
塩	1g	: 小さじ1/5 (1.3g : 小さじ1/4)
塩（塩水用）	適宜	

・作り方

- ① キッチンペーパーを2枚重ねにして、豆腐をプレゼント包みのように包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに2分～3分ほど電子レンジで加熱して、豆腐を水切りする。
- ② 濾し器で裏ごしして白味噌、酢、砂糖を加えてゴムべらでよく混ぜる。一番だしを適量加えて混ぜ、和えられる固さに仕上げる。
- ③ 柿、りんご、梨はそれぞれ1cmの輪切りにして皮をむき、1cm角に切り、塩水（水1カップにに対して塩小さじ1の割合）をくぐらせて切る。
- ④ ②の衣で③を和える。味見して、塩で味を調える。

3. おはぎ三種（えごま・いくさ、のたもち・じんだ、きなこ）

・材料と分量：4人分（5人分）

もち米	320g	(400g)
うるち米	160g	(200g)
水	620g	(780g)

☆えごま・いくさ

えごま・いくさ	20g	(25g)
砂糖	12g	: 大さじ1強 (15g)
塩	2g	(2.5g)

※砂糖、塩の量は、好みで加減する。

☆のたもち・じんだ

枝豆（さやつき）	200g	(250g)
砂糖	30g	: 大さじ3 (35g)
塩	2g	(2.5g)
水	適量	

※砂糖、塩の量は、好みで加減する。



のたもち・じんだ（諏訪の郷土料理）



☆きなこ

きなこ	12g (15g)
砂糖	12g : 大さじ1強 (15g)
塩	少々

※砂糖、塩の量は、好みで加減する。

・作り方：

- ① もち米とうるち米をといで分量の水を加えたら30分以上つけておく。炊飯器で炊く。
- ② 炊きあがったらすりこぎで半殺しにする(米粒が少し残るくらいまで搗く)。
- ③ ②を1個30gくらいの俵型に4個(5個)握り、1個50gくらいの俵型に8個(10個)握る。



☆えごま・いくさ

- (1) えごまは、フライパンで焦がさないように炒って、播り鉢で少しすりつぶすか、まな板の上で刻む。
- (2) 砂糖、塩を混ぜて、50gの③を4個(5個)まぶす。残ったえごまは、盛り付けた後、上にかける。

☆のたもち・じんだ

- (1) 枝豆は色よく熱湯で10分ほどゆで、さやから豆を出す。
- (2) すり鉢ですり(またはフードプロセッサーですり)、砂糖、塩を加えて混ぜ、味を調えながら、水を加えて好みの固さにゆるめる。枝豆のすりつぶしと分かるよう粗めにつぶす。
- (3) 水で濡らしてかたく絞ったさらし(または小さめのサランラップ)に②を楕円形に広げ、その上に30gの③をのせて包む。

☆きなこ

- (1) きなこと塩と砂糖をよく混ぜ、平皿などにひろげて、その上に50gの③をのせ、まわりにきなこをまぶしつける。残ったきなこは、盛り付けた後、上にかける。

包み方参考

