

1. 焼き茄子の鰻たたき

(材料=4人分)

(作り方)

①茄子	4個
②刺身用鰻	2尾分
塩	少々
細葱	4本
大葉	1/2把
茗荷	2個
玉葱	1/4個
③ポン酢醤油	適量

- ① 茄子はへタの所に切り込みを入れて余分なへタを切り外し、焼き網やグリルなどで焼き、皮を剥き冷まします。
- ② 鰻の刺身を細かく切り、塩を混ぜ合わせます。
- ③ 玉葱は薄切りにして塩揉みして水洗いし、細葱と茗荷は小口から薄く刻み、大葉は細かく手でちぎり、②と混ぜ合わせます。
- ④ 皿に茄子を敷き、③を乗せ、ポン酢醤油をかけます。

2. 烏賊包み金時草の天ぷら

(材料=4人分)

(作り方)

①スルメ烏賊	1杯
ネギ	1/4本
椎茸	4枚
片栗粉	少々
②金時草の大きい葉	12枚
③小麦粉、卵、水	各適量
揚げ油	適量
④天つゆ	100cc
生姜	20g
大根おろし	適量
塩	少々
レモン汁	好み

- ① 烏賊は内臓、余分な部分を外して細かく切り包丁で叩きます。
- ② ネギ、椎茸はみじん切りにして①と混ぜ合わせて片栗粉を混ぜ、12等分にし、金時草の葉で包みます。
- ③ ③の材料で天ぷらの衣を作り、②を付けて180℃の油でカラリと揚げます。
- ④ 器に③を盛り、天つゆと大根おろし、おろし生姜の薬味を添えます。(塩とレモン汁でも美味しいです。)

3. カラーピーマンと鶏肉の塩甘酢炒め

(材料=4人分)

(作り方)

①鶏モモ肉	1枚
塩、日本酒	各少々
小麦粉、ゴマ油	各適量
②玉ネギ	1/2個
カラーピーマン	各1個
(赤、黄、緑)	
椎茸	4枚
葱	1/4本
ゴマ油	適量
③酢	1/4カップ
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
レモン汁	1/4個
水	1/4カップ
鶏がらスープ	小さじ1
水溶き片栗粉	適量

- ① 鶏肉は一口サイズにそぎ切りにして、塩、日本酒で下味を付け、小麦粉をまぶして、ゴマ油を熱したフライパンで焼き火を通し、取り出しておきます。
- ② 玉ネギは楕型に切り、カラーピーマンは半分に切って種を取り、一口サイズに切り、椎茸は石突きを切り取り半分に切り、葱は縦半分に切り、1cm幅に切ります。
- ③ ③の片栗粉以外の調味料などを混ぜ合わせておきます。
- ④ ①のフライパンをペーパーで拭いて、ゴマ油を入れて②の野菜を順に炒め、①の鶏肉を入れて炒め、③の合わせ調味料を入れます。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつけて器に盛ります。

4. 里芋(伝燈寺芋)のコロッケ

(材料=8個分)

(作り方)

①伝燈寺芋	8個
だし汁	2カップ
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
②鶏ひき肉	150g
ネギ	1/4本
三つ葉	1/3把
とろろ昆布	6g
七味唐辛子	少々
③小麦粉、卵、パン粉	
揚げ油	各適量

④ブロッコリー 4房

- ① 里芋は皮を剥いて、適当な大きさに切って茹でこぼしして、①のだし汁、調味料で煮含め、熱い間につぶします。
- ② ネギはみじん切り、三つ葉は①の煮汁で茹でて1cm長さに切ります。
- ③ 鶏ひき肉をボールに入れて良く練り、①の煮汁を大さじ2杯ほど加え、②、①、とろろ昆布を混ぜ合わせ、七味唐辛子を加えて、8等分にします。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉を順に付けて油で揚げます。
- ⑤ ブロッコリーにも小麦粉、溶き卵、パン粉を順に付けて油で揚げます。

- ⑥ ④、⑤を器に盛ります。