



# 秋のおすすめレシピ



食欲の秋です。おいしい食材が旬を迎えます。  
猛暑で夏バテした方も、しっかり食べて体力を回復しましょう。

## 秋刀魚の当座煮



さんまをしょうゆとお酒で  
しょっぱめに味をつけたもの。  
しばらくの間(当座)保存できる  
ため当座煮といいます。



材料	分量(2人分)
さんま	2尾
しょうが	1かけ
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2強
酢	小さじ1
糸昆布	2g(適量)

### 【作り方】

- ① さんまは内臓と頭をとり、半分にします。しょうがは薄くスライスしておきます。糸昆布は水に浸してもどしておきます。
- ② 鍋に調味料ともどした糸昆布・しょうがを加え、混ぜ合わせたものにさんまを入れ、ひたひたになるまで水を加えて、味がしみ込むまで煮ます。

※圧力鍋を使うと骨まで軟らかくなります。

## 里芋コロッケ



材料	分量(2人分)	
里芋	70g	
じゃが芋	30g	
玉ねぎ	30g	
鶏ひき肉	30g	
サラダ油	小さじ1	
こしょう	少々	
塩	少々	
※衣	小麦粉	適宜
	とき卵	適宜
	パン粉	適宜
油(揚げ油)	適宜	
※味噌だれ	赤味噌	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
	だし汁	大さじ1強



### 【作り方】

- ① ①里芋とじゃが芋はやわらかくなるまで茹でてつぶします。
- ② 玉ねぎはみじん切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。そこへ鶏ひき肉を加えさらに塩・こしょうを加え炒めます。炒めたら粗熱をとっておきます。
- ④ ①に冷ました③を加え混ぜ合わせ、小判型にします。衣をつけて揚げます。
- ⑤ 味噌だれをつくります。調味料を鍋に入れ混ぜ合わせ火にかけ、ひと煮立ちさせてから冷ましておきます。
- ⑥ コロッケに味噌だれをかけてできあがり。

