

本部練成会で提供する食事の五項目の原則を実践するために2

七日間の秋の献立レシピ集

目次

七日分の秋の献立(昼・夕) 5

一日目

- ①主 車麩のカキフライ風 6
- ②副 じゃがいもとオクラのサラダ 6
- ③主 さばとれんこんのしょうが香味ダレ 8
- ④副 厚揚げとこんにゃくの味噌煮込み 9

二日目

- ①主 ごぼう天うどん 14
- ②副 れんこん明太サラダ 15
- ③主 さわらの味噌がらめ 16
- ④副 里芋と煮干しの炊きこみご飯 16

三日目

- ①主 南蛮そば 18
- ②副 鶏天風高野豆腐の天ぷら 19
- ③主 さば缶えび餃子 20
- ④副 かぼちの塩麴煮 21

四日目

- ①主 しょうが醤油ラーメン 10
- ②副 きんぴら豆腐 10
- ③主 さけの青じそ風味照り焼き 12
- ④副 なすのケチャップあん 13

五日目

- ①主 明太子とじゃがいものスパゲッティ 22
- ②副 オイル漬け豆腐のポテサラ 23
- ③主 ぶりのりんご照り焼き 24
- ④副 風呂吹き大根のねぎ味噌がけ 24

六日目

- ①主 白菜そば 32
- ②副 もち米シューマイ 32
- ③主 さけのレモン塩麴焼き 34
- ④副 ゆり根入り里芋まんじゅう 35

七日目

- ①主 ベジハヤシライス 26
- ②副 千切りにんじんとツナのサラダ 28
- ③主 鍋焼きうどん 29
- ④副 秋のひじき煮 30

手づくり調味料・作り置きおかず

- ・ しょうゆの返し 36
- ・ 煮玉子 36
- ・ 白だし 37
- ・ オイル漬け豆腐 37
- ・ そばだし 38
- ・ シューマイの生地 38
- ・ 干しいたけの煮物 39

① = 主菜

② = 副菜

七日分の秋の献立（昼・夕）

秋の練成会では、夏の疲れを回復させながら、冬に備えた体力づくりも考えた献立がお勧めです。じゃがいもや里芋などの芋類や、にんじんや大根といった根菜類は、胃腸を整え、夏の疲れを癒やすのに役立ちます。また、夏に冷たいものを食べ過ぎて胃腸が疲れているときには、青じそやしょうがなどの薬味を取り入れるのも良いです。どの食材も体を温めてくれるので、冬に向けた体力づくりにも最適です。

今回も、生長の家宇治別格本山で料理長を務める藤本和博さんに七日分の秋の献立（昼・夕）を紹介してもらいました。旬の食材であるのはもちろん、動物性食材の代わりに車麩や高野豆腐を使った一品をはじめ、植物性食材だけで作るハヤシライスなど、アイディア満載のレシピです。なお、レシピに出てくる「だし汁」や「めんつゆ」「塩麴」は、前回の「基本レシピ」を参考にしてください。

〈主菜〉 車麩のカキフライ風

材料(4人分)

車麩…3個

A 水…1カップ しょうゆ…大きじ1

B 長芋(すりおろし)…100g

青のり…大きじ $\frac{1}{2}$

小麦粉…大きじ1強 パン粉… $\frac{1}{2}$ カップ

揚げ油…適量

C レタス…2枚(80g)

トマト…小1個(120g)

作り方

- 1 Aを合わせて車麩をひたして、完全にやわらかくなるまで戻す。Cのトマトはくし形にカットする。

塩…小さじ $\frac{1}{4}$ 弱

作り方

- 1 オクラは、ヘタとガクを取り、茹でる。冷水にとり、冷ましてから水気をふき取り、小口切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り、水からやわらかくなるまで湯がく。この時、塩少々(分量外)を加える。やわらかく茹でたら、ザルにあけて、熱いうちにつぶす。
- 3 1、2、Aをすべて合わせてよく混ぜ、味をみて器に盛る。

- 2 1の車麩の水気を軽くきり、4等分にして小麦粉をはたく。

- 3 Bを混ぜ合わせて、とろろ衣を作り、2の車麩のまわりにつけたら、パン粉をしつかりまぶす。

- 4 揚げ油を中温で熱し、カラリと2〜3分揚げ、取り出して油をきる。

- 5 器に盛り、Cの野菜を付け合わせる。

〈副菜〉

じゃがいもとオクラのサラダ

材料(4人分)

じゃがいも…中1個(140g)

オクラ…小6本(40g)

A 酢…小さじ2 白味噌…大きじ1

〈主菜〉
さばとれんこんの
しょうが香味ダレ

材料(2人分)

さば…2切れ(250g)

A しょうゆ・酒…各小さじ1

おろししょうが…小さじ1

れんこん…小1節(150g)

片栗粉…大きじ2〜3

サラダ油…大きじ $\frac{1}{2}$

B 長ねぎ(みじん切り)… $\frac{1}{2}$ 本

しょうゆ・酢・ごま油・白いりごま

…各大きじ1 砂糖…大きじ $\frac{1}{2}$

オイスターソース…小さじ1

おろししょうが…小さじ1

〈副菜〉
厚揚げとこんにゃくの
味噌煮込み

材料(2人分)

厚揚げ(正方形)…2枚(220g)

板こんにゃく…1枚(300g)

ごま油…大きじ $\frac{1}{2}$

A だし汁…200cc

味噌・しょうゆ・酒・砂糖

…各大きじ1

B 万能ねぎ(小口切り)・ゆで卵・

一味とうがらし…お好みで各適量

作り方

- 1 厚揚げは油抜きをして、それぞれ8等分に切る。

作り方

- 1 さばはAをからめて10分置く。布巾などでさばの水気を押さえ、両面に片栗粉をまぶす。

- 2 れんこんは皮をむいて薄い輪切り(もしくは半月切り)にし、酢水(分量外)に5〜10分さらす。ザルにかけて、鍋に入れ、水からやわらかくなるまで湯がく。ザルにあげ、水気をきる。

- 3 フライパンにサラダ油を入れて、中火にかけて、1のさばの皮目を下にして焼く。上下を返しながら、カリッと焼き色をつけて焼き、取り出して油をきる。
- 4 器に3と2を盛り、合わせたBをかける。

- 2 こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。鍋にたっぷりの湯を沸かし、3分ほど茹で、水気をきる。
- 3 鍋を中火にかけ、2を炒め、キュツキュツという音がきたら、厚揚げとごま油を加え、さつと炒める。
- 4 全体に油が回ったら、Aを加え、落としぶたをして10分ほど煮る。
- 5 落としぶたをとり、火を強め、煮汁がうっすら残る程度まで煮詰める。器に盛り、お好みでBを添える。

〈主菜〉
しょうが醤油ラーメン

材料(2人分)

中華麺…2玉 青ねぎ… $\frac{1}{2}$ 本
焼きのり… $\frac{1}{4}$ 枚 なんと巻き…4枚
煮玉子(36頁参照)…1個
しょうゆの返し(36頁参照)…80cc
だし汁…500〜540cc
粗挽き黒こしょう…適宜

作り方

- 1 青ねぎは小口切りにする。焼きのりは半分に切る。煮玉子は半分に切る。
- 2 中華麺は表示通りに茹で、水気をきる。
- 3 ラーメンの器2つに、しょうゆの返しの半量ずつと熱々のだし汁をそそぎ、

半分に切り、種を除く。

- 2 鍋に油、ごぼう、赤とうがらしを入れて中火で炒め、油がなじんだら、酒、砂糖、しょうゆを入れて、炒り合わせる。

- 3 2の鍋に豆腐を加え、鍋の中で食べやすい大きさに崩し、煮汁となじませるように温めていき、豆腐に熱が通ったら器に盛り付ける。

2の麺をほぐしながら入れる。

- 4 なんと巻きと1を飾り、お好みで黒こしょうをふる。

〈副菜〉

きんぴら豆腐

材料(2人分)

ごぼう…70g 絹ごし豆腐… $\frac{1}{2}$ 丁
赤とうがらし…1本 砂糖…大きじ1
しょうゆ…大きじ1 酒…大きじ2
サラダ油…大きじ1

作り方

- 1 ごぼうはたわしで洗い、5〜6cmの長さの拍子切りにする。赤とうがらしは

〈主菜〉
さけの青じそ風味照り焼き

材料(2人分)

さけ…2切れ 塩・粉山椒…少々

タレ 青じそ…10枚 みりん…大さじ4

しょうゆ…大さじ2

ごま油…大さじ1

白いりごま・一味とうがらし・

オリーブオイル…各適量

付け合わせ

エリンギ…1パック

作り方

- 1 青じそはみじん切りにする。さけは皮と骨を取り除き、食べやすいように半

〈副菜〉
なすのケチャップあん

材料(3〜4人分)

なす…3個

あん ケチャップ…大さじ2(40g)

米酢…大さじ2 水…大さじ2

きび砂糖…大さじ1½

しょうゆ…大さじ⅔

ごま油…大さじ⅔

片栗粉…小さじ½

油…適量

塩・粗挽きこしょう…各ひとつまみ

作り方

- 1 なすはヘタを落とし、乱切りにする。
- 2 フライパンに油を少し多めに入れて

分に切る。エリンギは縦半分に分ける。

- 2 タレのみりんとうしょうゆを混ぜ、ごま油を加え、1の青じそを加える。

- 3 1のさけの両面に塩をして、粉山椒をすりこむ。

- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、中火でさけとエリンギを焼く。ふたをして両面にこんがりとし焼き色をつける。エリンギが焼けたら取り出す。

- 5 さけに火が通ったら、火を止め、フライパンの中の余分な油をふき取る。2のタレを入れ、全体をからめる。

- 6 器にエリンギとさけを盛り、タレをかける。

- 7 お好みで白いりごまと一味とうがらしをふる。

中火にかけ、1を揚げ焼きにする。火が通ったら、ザルなどで油をきる。

- 3 フライパンの油をあけ、そのままあの材料を全て入れて、中火で加熱する。

- 4 とろろといい具合になってきたら、2を戻し入れ、全体をなじませたら、火を止めて、味を見て足りなければ塩で調整する。器に盛り、粗挽きこしょうをふる。

〈主菜〉
ごぼう天うどん

材料(2人分)

冷凍うどん…2玉 ごぼう… $\frac{1}{4}$ 本

A だし汁…500cc

白だし(37頁参照)…大さじ4

みりん…大さじ2 砂糖…大さじ $\frac{1}{2}$

薄口しょうゆ…小さじ1

B 天ぷら粉…25g 水…大さじ2強

万能ねぎ(小口切り)…適量

揚げ油…適量 小麦粉…適量

作り方

1 ごぼうは、たわしか包丁の背で表面をこそげるように洗い、7cmの長さに切る。縦に3〜4mmの厚さに切り、10分

ほど酢水(分量外)にさらす。

2 1をザルにあげ、鍋に入れて水から茹で、歯ごたえが残るくらいに火が通ったら、取り出して水気をきる。

3 鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。

4 Bを混ぜて天ぷら粉を作る。揚げ油を中温に熱する。2のごぼうの水気をふいて、小麦粉を全体にまぶしてから、

Bの衣をつけ、2〜3分揚げる。

5 冷凍うどんを熱湯でさつと湯がき、湯をきって器に盛る。温めた3をかけ、

4と万能ねぎをのせる。

〈副菜〉
れんこん明太サラダ

材料(4人分)

れんこん…2節(360g)

辛子明太子…60g 青じそ…5枚

酢…大さじ1 塩…少々

A ごま油…大さじ2

みりん…大さじ1

しょうゆ…小さじ1

作り方

1 れんこんは皮をむいてさつと洗い、5〜8mmの厚さの輪切りにする。大きいものは半月切りにする。

2 塩と酢を入れた湯で、食感が残るくらいに10分ほど茹でる。青じそは、手で

ちぎる。

3 ボウルに明太子をほぐし入れ、Aを混ぜ合わせ、2を加えて和える。

〈主菜〉

さわらの味噌がらめ

材料(2人分)

さわら…2切れ わけぎ…1/2束

A 水・みりん・酒…各大きじ2

白味噌…大きじ1

砂糖・しょうゆ…各大きじ1/2

サラダ油…大きじ1 塩…少々

作り方

1 わけぎは根元を切り落として、4cmの長さに切る。さわらは水気をふき、塩少々をふる。Aは混ぜておく。

2 フライパンにサラダ油大きじ1/2をひき、わけぎを加えて塩をふり、強火で炒める。少し焼き色がついたら取り出

す。

3 もう一度、さわらの水気をふく。2のフライパンの余分な油をふき取り、中火で熱し、残りのサラダ油大きじ1/2を加え、さわらを並べる。両面をこんがりと焼く。

4 焼き色がついたら、余分な水分を取り除き、Aを加えてからめる。

5 器に4のさわらを盛り、2のわけぎを添えて、4の残ったタレをかける。

〈副菜〉

里芋と煮干しの炊きこみご飯

材料(3〜4人分)

米…3合 里芋…7〜8個

4 3に1の里芋を加えて炊く。炊きあがったら、底からさっくりと混ぜる。

油揚げ…1枚 煮干し…ひとつかみ
酒…1/4カップ(50cc)
しょうゆ…大きじ2 塩…小さじ1

作り方

1 米は洗ってザルにあける。里芋は、たわしで洗って皮をむき、もう一度水洗いして、水気をふき取り、厚めの一口大に切る。油揚げは縦半分に切って細切りにする。煮干しは頭と内臓を取

2 炊飯器に1の米を入れ、酒を加え、3合の目盛りまで水をそそぎ入れる。

3 2に煮干し、油揚げを入れ、しょうゆと塩を加えてよく混ぜる。味見をして、薄いようならしょうゆ(分量外)を足す。

〔主菜〕
南蛮そば

材料(2人分)

- 冷凍そば…2玉 長ねぎ…16cm
 太白ごま油…小さじ2
 しめじ… $\frac{1}{2}$ パック 油揚げ… $\frac{1}{2}$ 枚
 だし汁…400cc
A 薄口しょうゆ…大さじ2
 みりん…大さじ2 砂糖…小さじ1
 酒…大さじ1
 塩…少々 白ごま…大さじ2
 しょうが… $\frac{1}{2}$ 片
B レモン輪切り…2枚
 揚げ玉…大さじ2
 青のり…小さじ1
 七味とうがらし…適宜

作り方

- 1 長ねぎを2cmの筒切りにする。しめじは小房に分ける。油揚げは短冊に切る。しょうがはみじん切りにする。白ごまはすり鉢で半ずりにする。
- 2 鍋でごま油を熱し、長ねぎをこんがり焼く。
- 3 2の鍋にだし汁、しめじ、油揚げ、1のしょうがのみじん切り、Aを入れて沸かす。味をみて、塩で調味する。
- 4 冷凍そばを熱湯で戻し、水気をきり器に盛り、3をそそぐ。
- 5 1のすりごま、Bの半量をそばの上のせ、お好みで七味とうがらしを添える。

〔副菜〕
鶏天風高野豆腐の天ぷら

材料(2人分)

- 高野豆腐…1枚
A だし汁… $\frac{1}{2}$ カップ 酒…大さじ1
 おろししょうが…小さじ $\frac{1}{4}$
 しょうゆ…小さじ2
B 小麦粉…大さじ4
 豆乳…大さじ4弱
 揚げ油…適量

作り方

- 1 高野豆腐は、水をためたボウル等に入れます。高野豆腐をしぼった時に、白く濁った水が出なくなるまで、3回位、水を変えながら戻していく。

料理メモ

高野豆腐を切るとき、あえて大きさを揃えず、無造作な方が雰囲気が出ます。

- 2 1の高野豆腐をAと共に鍋に入れて中火にかけ、煮立ったらしょうゆを加えて弱火で煮詰めていく。煮汁がほぼなくなったら取り出して、1枚を4等分のそぎ切りにする。

- 3 Bを合わせて衣を用意し、揚げ油を中温に熱し、2の高野豆腐につけ、カラリと揚げる。油をきり、器に盛る。

〈主菜〉
さば缶えび餃子

材料(3人分 ※約9cmの餃子の皮で30個分)

さば水煮缶…190g

むきえび…200g しいたけ…2枚

玉ねぎ…30g 青じそ…6枚

餃子の皮(大)…30枚 しょうが…1片

レモン…1/4個

A オイスターソース…大さじ1/2

酒…大さじ1 片栗粉…小さじ1

塩…小さじ1/2 黒こしょう…適量

サラダ油・ごま油・水…各適量

作り方

- 1 えびは背わたを取り、木べらなどでつぶす。しいたけは軸を取り、みじん切

〈副菜〉
かぼちやの塩麴煮

材料(2人分)

かぼちや…200g(種とワタは除く)

塩麴…大さじ1 三温糖…大さじ1

作り方

- 1 かぼちやは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に、かぼちやの皮を下にして並べ、かぶるくらいの水、塩麴を加えて、中火にかけて煮る。
- 3 竹串等で刺してみても、あと5分ほどで火が入るくらいの際に、三温糖を加えて煮る。
- 4 竹串がスッと入るようになったら火からはずし、そのまま冷まして味を含

りにする。玉ねぎ、青じそはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。さば缶はザルにあげ、水気をきる。

- 2 1のさば缶以外をボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。よく混ぜたら、さばを加える。

- 3 2をよく練ってから、餃子の皮で包み、水をつけて閉じる。

- 4 フライパンにサラダ油小さじ1を引き、餃子10個を並べて、強火にかける。30秒ほどしたら、水50ccを加え、フタをして蒸し焼きにする。水分がなくなってきたら、ごま油小さじ1を周りにかけ、しつかりと焼き色をつける。皿に盛り、レモンを添える。

ませる。

〔主菜〕
明太子とじゃがいもの
スパゲッティ

材料(2人分)

- スパゲッティ…160g
- 明太子…小1腹(たらくでも可)
- じゃがいも…1個
- しょうが(みじん切り)…小さじ1
- オリーブオイル…大きじ1½
- 塩・黒粒こしょう…各適量
- レモン…¼個

作り方

- 1 明太子は薄皮からこそげ出す。レモンは半分に切る。じゃがいもは皮をむき、1cm角に切り、水にさらしてザル

にあける。

- 2 蒸気があがった蒸し器で1のじゃがいもを10〜12分、火が通るまで蒸す。再びザルにあけて水気をきる。
- 3 フライパンにオリーブオイル大きじ1を熱し、2としょうがを入れ、表面に少し焼き色がつくようにパリッと焼いたら、バット等にあけておく。
- 4 たっぷりの湯に塩(分量外)を加え、スパゲッティをアルデンテに茹でる。
- 5 3のフライパンの余分な油をふき取り、明太子と4のゆで汁をお玉1杯分、残りのオリーブオイル大きじ½を加える。
- 6 茹で上がったスパゲッティを5に加え、ゆで汁お玉½杯分を様子を見ながら加え、味をみて塩で調整する。

〔副菜〕
オイル漬け豆腐のポテサラ

材料(2〜3人分)

- オイル漬け豆腐(37頁参照)…¼丁分
- じゃがいも…2個(300g)
- 玉ねぎ…¼個 デイル…5本
- らっきょうの酢漬け…6個
- こしょう…少々

作り方

- 1 らっきょうの酢漬けを5mm角に切る。

- 2 じゃがいもは皮をむいて、つぶしやすい大きさに均等に切る。鍋に入れて、たっぷりの水、塩少々(分量外)を入れて、やわらかくなるまで湯がく。ザルにあけて少し水気をきり、ボウルに入れて熱いうちに漬す。

- 2にオイル漬け豆腐を加えて、豆腐を潰しながら混ぜ合わせる。
- 4 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、辛ければ水にさらして辛味をぬき、水気をきる。
- 5 3の粗熱がとれたら、1、4、粗めに刻んだデイル、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

〈主菜〉
ぶりのりんご照り焼き

材料(2人分)

ぶり…2切れ りんご… $\frac{1}{2}$ 個

A 酒・みりん・しょうゆ…各大さじ2

砂糖…大さじ $\frac{1}{2}$

粗挽き黒こしょう…少々

りんごの薄切り…適量

作り方

1 りんごは皮と芯を取り、すりおろして

Aと混ぜ合わせる。

2 フライパンにサラダ油(分量外)を中火で熱し、ぶりを並べて焼く。焼き色がついたら裏返して、両面がこんがり焼けたら、フライパンに残っている余

分な脂等をふき取る。

3 2に1を加えて中火で少し煮つめ、ぶりにからめる。

4 器に盛り、粗挽き黒こしょうをふつて、りんごの薄切りを飾る。

〈副菜〉

風呂吹き大根のねぎ味噌がけ

材料(2人分)

大根…600g 万能ねぎ…5本

A 水…1000cc だし昆布…5g

薄口しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

B 白味噌…100g 酒…80cc

砂糖…大さじ2 卵黄…2個分

作り方

1 万能ねぎは小口切りにする。大根は3cm厚さの輪切りにして、皮をむいて鍋に入れ、たっぷりの水(分量外)を加えて、中火にかける。沸騰したら、20分ほど下茹でして、水気をきる。煮汁はとっておく。

2 別の鍋に1の大根とAを入れて中火にかき、沸騰したら、弱火で20分ほど煮る。

3 小鍋にBを入れて弱火にかき、木ベラで絶えず混ぜながら、ぽてつとするまで火にかける。万能ねぎの小口切りを加え、混ぜ合わせる。もし固ければ、大根の煮汁で調整する。

4 器に熱々の2を盛り、3をかける。

〈主菜〉
ベジハヤシライス

材料(4人分)

- 玉ねぎ…120g ごぼう…100g
 にんじん…100g セロリ…60g
 エリンギ…1パック
 しょうが(みじん切り)…小さじ½
A 味噌…20g しょうゆ…10cc
 バルサミコ酢…20cc(黒酢でも可)
 だし汁…500cc ごま油…大さじ1
 赤ワイン…150cc
 ローズマリー…小1枝
B 小麦粉(もしくは地粉)…20g
 サラダ油(もしくはオリーブオイル)
 …20cc
 きび砂糖…小さじ1 昆布茶…小さじ1

- 6** 塩をふたつまみ入れて、さらに炒める。野菜がしんなりしてきたら、赤ワインを加えて、1分ほど煮つめる。この時、うまみを取り出すために、鍋の底をこそげるように混ぜておく。
- 7** **6**に**3**のだし汁を加えて、香りづけにローズマリーを入れて、沸騰させる。アクをとり、火を止めてふたをし、しばらくそのまま置いて味をなじませる。
- 8** 小鍋に**B**を入れて、木ベラで混ぜ、極弱火で、小麦粉が茶色にとろりとなめらかになるまで5〜6分練っていく。
- 9** **8**の小鍋に**7**のハヤシライスの煮汁を少し入れて、ルーをのばしていく。汁を一気に入れるとダマになるので、少しずつ入れて溶きのばしていく。

塩・こしょう…適量

作り方

- 1** 玉ねぎは5mmくらいの細切りに切る。ごぼう、にんじん、セロリ、エリンギは、それぞれ小さめの乱切りにする。
- 2** ごぼう、にんじんはそれぞれ電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- 3** **A**をよく混ぜ合わせて、バルサミコ酢を加えてさらによく混ぜる。だし汁を加えて、のばしておく。
- 4** 鍋にごま油を中火で熱してごぼうを炒める。油がまわったら、しょうがのみじん切りを入れて、さらに炒める。
- 5** しょうがの香りが立ってきたら、玉ねぎ、にんじん、セロリ、エリンギを加えて炒める。
- 10** ルーがきれいに溶けたら、全てを**7**の鍋に入れてよく混ぜ、再び火にかけて煮立たせる。フツフツと沸いてきたら、弱火にしてふたをして、12分煮込む。
- 11** とろみがつき煮詰まってきたら、ローズマリーを取り出し、きび砂糖、昆布茶を入れ、コクを足していく。味をみて、塩・こしょうで味を調える。
- 12** 器に炊きあがったご飯(適量)を盛り、**11**のハヤシライスソースをかける。

〈副菜〉
千切りにんじんと

ツナのサラダ

材料(作りやすい分量)

- にんじん…200g 玉ねぎ… $\frac{1}{4}$ 個
しょうが(みじん切り)…小さじ1
サラダ油…大さじ1 ツナ缶…小1缶
A 粒マスタード…大さじ1
ワインヴィネガー…大さじ2
しょうゆ・塩・こしょう…各少々

作り方

- 1 にんじんは4〜5cmの長さの千切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 にんじん、玉ねぎ、しょうが、サラダ油を耐熱容器に入れて混ぜ、ふたをし

- 3 て電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- 2に汁気をきったツナ、Aの調味料を入れて全体をよく和える。

〈主菜〉
鍋焼きうどん

材料(2人分)

- 冷凍うどん…2玉 長ねぎ…10cm
かまぼこ(8mm厚)…4枚
ほうれん草…1株 麩…4個
卵…2個 角もち…2枚
七味とうがらし…適宜
A だし汁…600cc
白だし…200cc
しょうゆ…大さじ1弱
みりん…大さじ1

作り方

- 1 長ねぎは5mm厚の斜めの薄切りにする。ほうれん草は熱湯でさっと茹で、

- 2 水にとり、水気を絞って3cm幅に切る。小鍋にAの半量を入れてふたをして、中火にかける。沸いたら、凍ったままのうどん1玉と角もち1個を加え、ふたをして2分煮る。
- 3 ふたをあけ、麺をほぐし、すべての具材の半量と卵1個を割り入れ、再びフタをして、中火〜中弱火で1分20秒ほど煮る。
- 4 器にきれいに盛り付ける。お好みで七味とうがらしを添える。

〈副菜〉
秋のひじき煮

材料(3〜4人分)

ひじきの炒め煮

長ひじき…50g(乾)

太白ごま油…大きじ2

酒・みりん…各大きじ3

しょうゆ…大きじ2

ごぼう(細め)…1本

れんこん…1/2節 にんじん…小1本

干しいたけ…4〜5枚 ちくわ…2本

油揚げ…2枚 太白ごま油…大きじ2

酒・みりん・しょうゆ…各大きじ2〜3

作り方

1 ひじきを戻す。たっぷりの水に10〜15

分つける。ザルにあげて水気をきり、食べやすい大きさに切る。

2 ひじきの炒め煮を作る。鍋に油を熱し、

1のひじきを炒め、酒、みりんを加えてしばらく煮る。しょうゆを加え、汁気がなくなるまでさらに煮る。

3 ごぼうは皮をこそげて短冊切りにする。れんこんは皮をむき、洗って薄い半月切りにする。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。戻した干しいたけは、薄切りにする。ちくわは薄切りにする。油揚げは細切りにする。

4 別の鍋に油を熱し、にんじん、ごぼうを入れて炒め、しいたけ、れんこんを加えてさらに炒める。ちくわ、油揚げも入れて炒め合わせる。

5 4に酒、みりんを加えてしばらく煮

て、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで、混ぜながら煮る。

6 2の鍋に全てを加え、すぐにバットに移して冷ます。

7 冷めて味がなじんだら器に盛る。

〈主菜〉
白菜そば

材料(1人分)

冷凍そば(または茹でそば) ……1玉
白菜 ……100g しいたけ ……1枚
にんじん ……少々 青ねぎ ……1/2本
そばだし(38頁参照) ……1/2カップ
植物油 ……大さじ1/2 塩 ……少々

作り方

- 1 白菜は一口大に切る。しいたけは4等分に切る。にんじんは薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- 2 そばだしを温める。
- 3 フライパンで青ねぎ以外の野菜を油で炒め、塩で味つけする。

- 熱湯3カップ(600cc)をそそぎ、30分〜1時間おく。ザルにかけて水気をよくきる。
- 2 バットに布巾を敷き、1のもち米を入れる。布巾で上から押さえて、水気をふく。
- 3 シューマイの生地を2のバットに落として転がし、軽くにぎるようにもち米をまぶす。
- 4 蒸気のあがった蒸し器で15〜20分強火で蒸す。
- 5 器に盛り付け、辛子しょうゆを添える。

- 4 冷凍そばを熱湯で湯がいて戻し(または茹でそばを温め)、水気をきり、器に盛り、そばだしを張る。

- 5 4に3で炒めた野菜と青ねぎをのせる。

〈副菜〉
もち米シューマイ

材料(約30個分)

もち米 ……150g
シューマイの生地(38頁参照) ……30個分
練り辛子・しょうゆ ……各適量

作り方

- 1 もち米は洗って水気をきり、耐熱ボウルに入れる。水1カップ(200cc)、

〈主菜〉
さけのレモン塩麴焼き

材料(2人分)

- さけ…2切れ ミニトマト…6個
 玉ねぎ…1/2個(140g)
 しめじ…80g 酒…大さじ2
 オリブオイル…適量

レモン塩麴ダレ

- 塩麴…大さじ3 みりん…小さじ1
 レモン汁…小さじ2
 レモンの輪切り…4枚

作り方

- 1 ミニトマトは、横に半分切る。玉ねぎは7〜8mmの薄切りにする。しめじは小房に分ける。

〈副菜〉
ゆり根入り里芋まんじゅう

材料(3人分)

- 里芋…6個 ゆり根…1/2個
 めんつゆ…大さじ3 わさび…適宜
あん だし汁…300cc 塩…少々
 薄口しょうゆ…大さじ1
 みりん…大さじ2 片栗粉…1 1/2

作り方

- 1 里芋は皮をむき水洗いして、水から茹でる。沸いてきたらザルにあげ、水洗いしてぬめりを取り、再び鍋に里芋とたっぷりの水を入れ、火にかける。15〜18分ほど、里芋がやわらかくなるまで、途中、アクを取りながら煮る。竹

- 2 レモン塩麴ダレは、混ぜ合わせておく。
 3 アルミホイルを30cm2枚用意し、それぞれの中央部分にうすくオリブオイルを引き、玉ねぎを半量ずつのせる。
 4 3の上にさけを1切れずつのせ、まわりにミニトマト、しめじを半量ずつのせる。酒大さじ1ずつをかけて、**レモン塩麴ダレ**を半量ずつかけて包む。
 5 蒸気の上があった蒸し器で9〜10分蒸す。熱々を皿に盛る。

料理メモ

塩麴は個体により塩分が異なるので、味をみて、みりんを増やすなど塩分を加減します。

- 串等がスツと通ったら、ザルにあける。
 2 1の里芋を熱いうちに潰し、めんつゆを加えてよく混ぜる。
 3 鍋に**あん**の材料を全て加え、よく混ぜてから中火にかける。時々かき混ぜて、とろみがつき、沸いたら火からはずす。
 4 ゆり根は水洗いして、1枚1枚はがす。さらに水洗いし、汚れを落とす。茶色の部分があれば切り落とし、かぶるくらいの水を加えて茹で、お湯が沸いてから弱火にして4分ほど茹でる。火の通り具合を確認し、ホクホクの食感になったたら、ザルにあける。
 5 2に4のゆり根を加え、混ぜる。3等分に分け、丸く成形する。
 6 5のまんじゅうを器に盛り、3の**あん**をかける。お好みでわさびをのせる。

手づくり調味料・作り置きおかず

しょうゆの返し

材料(ラーメン12杯分)

- 酒・みりん…各1/2カップ
しょうゆ…1 1/2カップ
昆布…5cm角1枚
厚削りかつお節…10g
干しいたけ…2枚(10g)
しょうが(皮をむき薄切り)…40g

作り方

- 鍋に酒、みりんを合わせて火にかけ、弱火にして2分煮て、アルコール分をとばす。(火がつくので注意)

- 1に残りの材料を全て加え、一度煮立ったら、すぐに火を止める。ふたをして半日おいて、味をなじませる。昆布は一晩したら、取り出しておく。

煮玉子

材料(作りやすい分量)

- 卵…適量
漬け汁
しょうゆ・みりん・砂糖・水…適量

作り方

- 漬け汁は、しょうゆ・みりん・砂糖…水が5…5…1…11になるように用意する。

- 1を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- 常温に戻した卵を鍋に入れ、たつぷりの沸騰したお湯をそそぐ。すぐ強火にかけ、再び沸騰し始めてから6分30秒茹でる。
- 茹で上がったら流水に当て、粗熱をとる、氷水に落とす。
- 殻をむき、漬け汁に12時間以上漬ける。

白だし

材料(作りやすい分量)

- A 酒…50cc みりん…100cc
だし汁…400cc 塩…大さじ1弱
薄口しょうゆ…大さじ1

オイル漬け豆腐

材料(作りやすい分量)

- 木綿豆腐…1丁 塩…小さじ1 1/2
赤とうがらし…1本
オリーブオイル…150cc

作り方

- 豆腐を1×1.5cmの角切りにして、清潔な保存容器に入れて、塩、種を取

- 作り方
- 鍋にAを合わせて沸かし、2分煮てアルコール分をとばす。
 - だし汁、塩、薄口しょうゆを加えて沸かし、冷ます。

り除いた赤とうがらし、オリーブオイルを加える。

- 1 にふたをして、冷蔵庫で一〜二晩寝かせる。その間、塩がまんべんなくいきわたるように、ヘラ等で時々上下を返す。

そばだし

材料(5人分)

- しょうゆ… $\frac{1}{2}$ カップ(100cc)
みりん… $\frac{1}{4}$ カップ(50cc)
水…8カップ(1600cc)
煮干し…30g 昆布…8cm角2枚

作り方

- 1 木綿豆腐を手でちぎりながら、塩(分量外)を入れた湯で2分茹でる。
- 2 布巾をのせたザルにあげ、包んで重しをして水をきる。一晚(7〜8時間)おく。
- 3 長ねぎは粗みじん切りにする。しょうが、干ししいたけの煮物はみじん切りにする。
- 4 すり鉢で白ごまを7分ずりにして、2の豆腐を入れてしっかりとすり潰す。
- 5 3を加え、ごま油、塩・こしょうをする。
- 6 片栗粉とパン粉を加えてよく混ぜる。30等分にし、丸めて成形する。

- 1 材料全部を鍋に入れて中火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。

- 2 煮干しと昆布を取り出して、できあがり。

シューマイの生地

材料(30個分)

- 木綿豆腐…3丁(1000g)
白ごま…大さじ3 長ねぎ… $1\frac{1}{2}$ 本
しょうが…1片
干ししいたけの煮物(次頁参照)…60g
ごま油…大さじ1 片栗粉…大さじ6
パン粉…大さじ6 塩・こしょう…少々

作り方

干ししいたけの煮物

材料(作りやすい分量)

干ししいたけ…50g

A しょうゆ・みりん・砂糖…各大さじ2

作り方

- 1 干ししいたけは、ため水の中で洗って、ほこりや小さなごみを落とす。
- 2 水気をきりボウルに入れ、水400cc(分量外)を加えて一晚(7〜8時間)かけて戻す。
- 3 戻した干ししいたけは、軸を切り落として鍋に入れる。戻し汁(全量)は茶こし等でこして、鍋に加える。Aの調味料を加え、よく溶かし混ぜる。
- 4 3の鍋を中火にかけ、沸いてきたらア

クを取り、弱火にして落としぶたをして、15分煮る。

- 5 落としぶたを外して、さらに5〜10分ほど汁気がほとんどなくなるまで煮て、そのまま冷ます。

料理メモ

保存容器や器に移し、冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1〜2カ月保存可能です。

本部練成会で提供する食事の五項目の原則を実践するために2
七日間の秋の献立レシピ集

発行所

宗教法人「生長の家」

山梨県北杜市大泉町西井出八二四〇番地二一〇三

電話 (0551) 451777

<http://www.jp.seicho-no-ie.org/>

製作

生長の家国際本部講師部

©Seicho-No-Ie, 2023

〈非売品〉