



秋の炊合せ

材料(2人前)

*かぼちゃ	*さつまいも	*人参、きのこ
かぼちゃ…………… 1/4個(150g)	さつまいも……… 1/2本(100g)	人参…………… 1/2本(50g)
出汁…………… 1カップ	出汁…………… 1/2カップ	きのこ…………… 1/2パック(50g)
本みりん…………… 大さじ1	本みりん…………… 大さじ1	出汁…………… 1/2カップ
醤油…………… 大さじ1	レモンスライス…………… 1枚	本みりん…………… 大さじ1
		塩…………… ふたつまみ
		*ぎんなん
		ぎんなん…………… 5粒

作り方

- ① かぼちゃは種をとって乱切りし、ワタの部分を切り取る。お好みでいくつか葉の形に飾り切りする。鍋に出汁と本みりんを入れる。皮を下にしてかぼちゃを入れて火にかける。串をさして柔らかくなっていたら、醤油を加えて煮切る。煮上がったら冷ます。
- ② さつまいもは厚さ8mmに切り、型で抜く。鍋に出汁と本みりんを入れて中火で煮る。串をさしてすっと通ったらレモンスライスを入れて火を止め、冷ます。
- ③ 人参は5mmの厚さに切り、型で抜く。きのこは根元を切りほぐす。鍋に出汁、本みりん、塩と人参を入れて煮る。柔らかくなったらきのこを加えて3分ほど煮て、冷ます。
- ④ ぎんなんは包丁の背でからのつなぎ目を叩いて割る(またはぎんなん割りを使う)。鍋で茹で穴じゃくしで転がすように3分茹で薄皮をはがす。
- ⑤ 材料を器に盛りつける。

*秋素材の持ち味を一つの器に盛りつけました。本みりん^{かじょう}で炊くとそれぞれの甘さが引き出されます。かぼちゃの濃い目の味、さつまいもの爽やかな味、人参ときのこのほのかな甘味を一皿で楽しめる秋のきちんとした一品です。

