



## サンマの香味焼き

## 材 料(4人分)

サンマ……………	4尾	こしょう……………	少々
★おろししょうが…	1/2かけ分	かぼちゃ……………	300g
★白ごま……………	大さじ2	ロースハム……………	5枚
★「瀬戸のほんじお」…	少々	◆溶き卵……………	1個分
★こしょう……………	少々	◆薄力粉……………	3/4カップ
★タイム……………	少々	◆「瀬戸のほんじお」…	少々
パプリカ(赤)……………	2個	◆こしょう……………	少々
ピーマン……………	2個	◆バサリみじん切り 大さじ1	
ズッキーニ……………	1本	[AJINOMOTO 胚芽の恵みコーン油]・	
にんにく……………	1かけ分	焼き油用……………	適量
[AJINOMOTO オリーブオイル]・		クレソン……………	適量
炒め油用・焼き油用…	大さじ4	レモン……………	適量
「瀬戸のほんじお」…	少々		



レシピ提供:味の素株式会社

## 作り方

- 1 サンマは頭と尾を切ってワタを取り、半分は切って★に漬けて30分程おく。
- 2 パプリカ・ピーマンは種とヘタを取り、4～6つに切る。ズッキーニは輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ2、薄切りにしたにんにくを入れて熱し、香りが立ったら②を入れて炒め、塩・こしょうをして取り出す。
- 4 ③のフライパンにオリーブオイル大さじ2を足し、①のサンマを入れて両面をきつね色に焼き、中まで火を通す。
- 5 かぼちゃは幅3cm、厚さ8mmに切って、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。ハムは幅8mmのせん切りにする。
- 6 混ぜ合わせた◆に⑤のかぼちゃ・ハムを加えて混ぜ、フライパンにコーン油を熱し、大さじ2ずつ落とし入れ、弱火でじっくり両面を焼く。
- 7 器に④の野菜、①のサンマ、⑥のかぼちゃを盛り、クレソン・くし切りにしたレモンを添える。



## サケの北海道式石狩汁

## 材 料(2人分)

生サケ切り身……………	2切れ
キャベツ……………	1/8個
玉葱……………	1/2個
ジャガイモ……………	1個
木綿豆腐……………	1/8丁
昆布だし汁……………	600ml
春菊……………	4本
白味噌……………	50g
料理酒……………	大さじ2
みりん……………	小さじ2
牛乳……………	200ml
バター……………	20g
粉山椒……………	少々

## 作り方

- 1 キャベツは芯を切り取り、葉を3cm幅に切る。玉葱はくし切り、ジャガイモは3cm角に切る。豆腐は4cmの色紙に、春菊は4cmに切る。サケの切り身は皮と骨を取り、4等分に切る。
- 2 白味噌、料理酒、みりんはよく混ぜておく。
- 3 鍋にだし汁を入れて加熱する。煮立ってきたらジャガイモを入れ、5分ほどしたら春菊以外の①の材料を入れて蓋をしてさらに5分ほど煮る。
- 4 具材に火が通ってきたら、②を入れてしんなりするまで中火で加熱する。
- 5 仕上げに春菊と牛乳を加えさつと煮たらバターを入れて完成。
- 6 器によそい、粉山椒を振る。

