

## 10月 菊咲月弁当

### 〈お品書き〉

- ① 栗と銀杏ご飯
- ② 南瓜グラタン、アスパラ添え
- ③ きのこの炊き込みご飯
- ④ スイートポテト
- ⑤ 具沢山信田巻き煮、イナダのパセリパン粉揚げ、ブロッコリー
- ⑥ 秋野菜の甘酢和え、りんごのシロップ煮



菊咲月弁当

### ① 栗と銀杏ご飯

(栗御飯は秋が来たことを感じさせてくれる、季節感のある炊き込みご飯です)

#### ●材料 4人分

- ・米 1と2/3合
- ・餅米 1/3合
- ・酒 大さじ2
- ・栗 300g (15~20粒)
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒胡麻 少々



376kcal

#### ●作り方

- ① 米と餅米を合わせて洗い、水と酒を加えて規定の目盛りまで入れ30分程浸水させる。
- ② 栗は洗ってヒタヒタに水を入れ中火で5分煮て、そのまま15分置く。
- ③ ①の炊飯器に塩と栗を加えて普通に炊く。
- ④ 炊きあがって蒸らした栗ご飯をさっくりと混ぜ、器に盛って黒胡麻をふる。

### 銀杏を入れる場合

銀杏（数）お好み 塩 小さじ1

銀杏は下記①～④までの順に作り炊き上がったご飯に加える。

① 調理はさみで殻を割る。



② 薄皮は付けたまま。



③ 鍋にお湯を沸かし塩と銀杏を入れる。

(網で表面をこすりながら、1分ほど弱火で茹でる) ④ 熱いうちに薄皮をむく。



### ② 南瓜グラタン、アスパラ添え

#### ●材料 70食分

- ・ 南瓜（小） 1個
- ・ バター 100g 小麦粉（澆す）100g
- ・ 牛乳 1000ml 生クリーム100ml
- ・ 玉葱 5個（薄切り）
- ・ ベーコン 300g（角切り）
- ・ 塩 こしょう ・ 白味噌 150g
- ・ 味醂 50ml ・ コンソメ 2個
- ・ シュレットチーズ 150～200g
- ・ パン粉 ・ パセリ各適量



## ●作り方

- ① 南瓜は種を取り除き4等分に切り、蒸し器で柔らかく蒸す。粗熱をとり薄切りする。
- ② ソースを作る。鍋にバターと玉葱ベーコンを加えて炒める。小麦粉を加え玉葱に馴染んだら牛乳とコンソメを入れてとろみが出るまで混ぜながら火を通す。味噌と味醂を加えて混ぜ、チーズを加えて全体をよく混ぜ火を止める（緩めのソースを作る）味見する。
- ③ カップに南瓜を入れて塩、こしょうをして上にソースをかけてパン粉を散らす。200℃のオーブンで5～6分こんがり色付くまで焼く。

## 鮭を加える場合

- ① 生鮭の皮をむき一口大に切る。
- ② 塩、こしょうをふり小麦粉をまぶして油を多めに入れて炒めて置く。
- ③ カップに南瓜と一緒に加える。

## ③きのこの炊き込みご飯



## ●材料、準備（8人分）

- ・米 6合
- ・出し汁 約6カップ
- ・調味料

<酒 味醂 各60ml 砂糖 大匙1 薄口醤油 60ml 塩 小匙1 >

<きのこ類は全て石付きを取りザルに入れてサッと流水をかけて水切りする>

- ・椎茸 8枚（幅1cmに切る）
- ・シメジ 2p（子房にして長い場合半分にする）
- ・えのき 1袋（4等分に切る）
- ・舞茸 1p（長さ2cm位に切り食べやすく裂く）
- ・人参 1／2本（長さ2cmの千切り）
- ・油揚げ 2枚（油抜きして水気を切り縦3等分切りして端から細切りする）
- ・型抜き人参 8枚（薄味で煮る）有ればインゲン2本色好く茹で斜め薄切り。

## ●作り方

- ① 米は洗って、筈にあげ10分おく。
- ② 炊飯器に米を入れ、昆布、調味料を入れ炊飯器の基準の6合まで出し汁と調味料を入れ、具を米の上に(混ぜない)載せて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ、器に盛り紅葉人参とインゲンを飾る。

## ※ベビー帆立を入れる場合

- ・ベビーホタテ 250g (サッと水洗いして水気をきる)
  - ・調味料 (味醂、酒、醤油各大匙1)
- 鍋にホタテと調味料を入れて焦がさないように箸でかき混ぜ味付けする。
- ・煮汁は作り方②に入れ炊き込む。
  - ・帆立は作り方③に載せる。

## ④ スイートポテト

### ●材料 (4個分)

- ・さつま芋 2本 (約600g)
  - ・グラニュー糖 700g
  - ・卵黄 2個 ・生クリーム 60ml
  - ・バター 10g ・バニラエッセンス 少々
- (つや出しの卵黄 1個分 味醂小さじ1 → 混ぜて置く)



## ●作り方

- ① さつま芋は良く洗って1本ずつアルミホイルで包む。ところどころ竹串で刺して穴をあける。
- ② 200℃に温めたオーブンに入れて30～40分間竹串がスーッと通るまで焼く。
- ③ アルミホイルを外して縦半分に切る。皮から厚み5mm位残して小さいスプーンで丁寧に中身をくり抜く。(皮を破らないように外側を厚めに残す)
- ④ くり抜いた中身をボウルに入れ材料を加えて混ぜる。フードプロセッサーで滑らかになるまで回す。ボウルに生地を戻して4等分にする。
- ⑤ ④の生地を皮のケースにスプーンで詰め、左側、右側と中央に向かってゴムヘラを滑らすようにして表面を山形にならす。

- ⑥ オーブン240℃に温めて置く。皮をアルミホイルで覆って安定させ、鉄板に間を開けて並べる。つや出しの卵黄を刷毛で表面に塗って約3～4分焼く（軽く焼き色が付くまで）  
（少しぐらい皮は破けてもかまいません）

#### ポイント&アドバイス

- \*フードプロセッサーが無い場合、くり抜いたさつま芋をつぶしてからザルでヘラを使用して漉す。一手間をかける事で滑らかなスイートポテトに仕上がります。
- \*さつま芋を茹でるやり方もありますが水気が有るので蒸発させたりする作業が大変です。蒸しても良いでしょう！スーツと串が通るまで柔らかく火を通しましょう。
- \*アルミカップに入れ形を整えて上に卵黄をぬりオーブントースターで上面がきつね色になるまで焼いても良いです。
- \*焦げやすいので気をつけましょう。

#### ⑤ 具沢山信田巻き煮、イナダのパセリパン粉揚げ、ブロッコリー

##### <具沢山信田巻き煮>

##### ●材料 70～75食分

- ・鶏挽肉 500g ・溶き卵1個
- ・油揚げ 15枚（油抜きして3方を切り取り広げる）
- ・木綿豆腐 4丁（水切りして、フードカッターで粗目攪拌）
- ・はんぺん 2枚（フードカッターで攪拌）
- ・人参 2本（縦1cm角で15本分切る）
- ・いんげん15本（塩茹でする。固茹）
- ・油揚げの端に塗る水溶き小麦粉(濃厚)適量



##### (合わせ調味料)

(昆布茶小匙2 薄口醤油、生姜汁各大匙1) 溶き卵1個分

##### (煮る調味料)

出し汁 800ml 酒 味醂各大匙3 砂糖大匙4 薄口醤油大匙3  
濃い口醤油大匙1

## ●作り方

- ①ボウルに鶏挽肉と卵を加え良く混ぜ、材料全てと合わせ調味料を加えて更に良く混ぜて等分する。
- ②油揚げを広げて小麦粉(分量外)を薄くふり①をのせて延ばし(海苔巻きの要領)さやいんげん、にんじんを芯に置き、手前から巻いてのりしろに、水溶き小麦粉をぬり、巻き終わりを下にして落ち着かせる。
- ③ラップでキッチリと1個を巻き包み両端をねじる。残り同様。
- ④蒸気の立った蒸し器で10分蒸す(並べる際少し間隔を取る)粗熱を取ってラップを外す。
- ⑤鍋に煮る調味料と、④の巻き終わりを下に並べ、落とし蓋をして10分煮る。
- ⑥煮上がったら火を止めて、そのまま冷まして味を馴染ませて切る。

## POINT

(人参、インゲンを芯にせず色々な材料を刻み具沢山に混ぜても美味しいです)

## <イナダのパセリパン粉揚げ>

### ●材料

- ・イナダ (刺身用半身2枚)
- ・小麦粉 パン粉 揚げ油各適量
- ・溶き卵 1個分
- ・みじん切りパセリ 1把(バットにパン粉とパセリを混ぜる)

### ●作り方

- ①イナダは酒をふり5分程置く。水気をふき食べやすい大きさに切って塩こしょうをふる。
- ②小麦粉を全体に付け余分な粉ははたく。溶き卵、パン粉をしっかりと付けて160~170℃の揚げ油でパセリの色を残して揚げる。

## ⑥秋野菜の甘酢和え、りんごのシロップ煮

### <秋野菜の甘酢和え>

#### ●材料

- ・大根 3本（皮をむき千切り付器で長さ3cm位に切る）  
塩大匙3を全体に塗して軽くもみ込み10分程放置する。
- ・黄菊 3p（ガクから花びらを外す）（酢60ml、砂糖小匙2）
- ・シメジ 4～5p
- ・春菊 2把（色好く茹で2cmに切り醤油少々を混ぜて置く）
- ・甘酢調味料  
（酢300ml、砂糖大匙4～5 昆布茶大匙1）
- ・唐辛子1本（半分に切り種を取り除く）



#### ●作り方

- ① 湯1ℓを沸騰させ酢1%加えて菊を入れる。浮いた花びらを箸で沈め、強火のまま茹でて、再び沸騰したら笊に上げる。水にさらし水気を絞りほぐす。  
（カッコ内の甘酢に漬ける）
- ② シメジは石づきを取り小房に分けて熱湯に入れて、再び沸騰したら笊に上げ、軽く押さえて水気をきって醤油少々をふりかけ混ぜて置く。
- ③ 大根はサッと水洗いをしてしっかり水気をきる。
- ④ 大根、シメジ茸、春菊、黄菊に甘酢をかけて混ぜ合わせる。  
（食べる直前に甘酢をかけるので少し甘酢を残して置く）

（柚子の皮を少々刻み甘酢に加えると秋の風味が増します）

## <りんごのシロップ煮>

### ●材料

- ・りんご2個（紅玉 or ジョナゴールド）

### <シロップ>

- ・くちなしの実 1個（たたいて割り、出し用のパックに入れる）
- ・グラニュー糖 120g ・水 300ml ・ラム酒大匙1
- ・水 300ml（ボウルに塩小匙1を混ぜ合わせ塩水を作る）

### ●作り方

- ①りんごは6～8等分のくし形に切り皮と芯を切り取り塩水にくぐらせ水気をふく。
- ②鍋にシロップの材料を入れ強火にかける。煮立ったらりんごを入れ中火にして落とし蓋をする。4～5分煮る。（弱火で煮るとりんごが変色するので中火で一気に煮る）
- ③火を止めてすぐラム酒を加えて混ぜ落とし蓋をして冷ます。  
アイスクリームとミントを添えて盛り付ける。

（冷蔵庫で2週間保存可能）

