

【特別賞】

施設名	社会医療法人耳鼻咽喉科 麻生病院
参加者	森弘行、東原圭佑
献立のタイトル	旬の味覚が満載！！秋の彩り御膳
エネルギー（1食分）	844kcal
塩分（1食分）	3.5g



《献立の各レシピ（1食分）》

●レシピ名：赤飯

【材料(g)】

もち米 80	甘納豆あずき 10
精白米 20	さつま芋 15
食紅 0.1	黒炒り胡麻 0.2
塩 0.3	

【作り方】

- ①下準備として前日よりもち米、精白米、食紅を合わせ浸水しておく。
 - ②①の水を切り、さらして包み 30 分蒸す。
 - ③一度蒸し器から取りだし、塩を溶いた水（しと）で打ち水し再び 20 分蒸す。
 - ④もう一度③の工程を行い、蒸しあがり。
 - ⑤さつま芋は 1cm 角にダイスカットし、ポイルする。
 - ⑥④に⑤と甘納豆あずきを混ぜ合わせ、器に盛りつけ黒炒り胡麻をかざる。
- ※蒸し時間は米の量により調節が必要です。

●レシピ名：沢煮椀

【材料(g)】

豚もも肉 10	だし汁 130
サラダ油 2	薄口醤油 2
大根 15	塩 0.6
人参 5	日本酒 1
ごぼう 5	三つ葉 2
エリンギ 5	

【作り方】

- ①各具材は千切りにする。
- ②豚肉をサラダ油で炒め、火が通ったら他の具材を加え全体に油をなじませる。
- ③ ②にだし汁を加え、加熱し灰汁をすくう。
- ④ ③に調味料を加え、再び加熱する。
- ⑤器に④を盛り三つ葉を飾る。

●レシピ名：鮭しんじょうの天ぷら

【材料(g)】

秋鮭 25	きざみのり 0.3
塩 0.02	茄子 15
日本酒 1	天ぷら粉 10
たらすり身 13	水
玉葱 3.5	サラダ油 6
生姜 1	ししとう 5
白こしょう 0.1	赤パプリカ 5
生クリーム 7.5	サラダ油 3
マヨネーズ 7	塩 0.2
味噌 2	

【作り方】

- ①鮭は骨を抜き皮をひく。
- ② ①に塩と日本酒で臭みを消す。
- ③玉葱、生姜はみじん切りにする。
- ④鮭、たらすり身、玉葱、生姜、白こしょう、生クリーム、マヨネーズ、味噌を合わせミキサーにかける。
- ⑤ ④をラップで棒状に成型する。
- ⑥ ⑤を20分蒸す。
- ⑦茄子は縦1/4にカットし末広茄子にする。
- ⑧蒸しあがった⑥を輪切りの3カットにする。
- ⑨ ⑧と茄子に水で溶いた天ぷら粉をつけて揚げる。その時に⑧の3切れのうち1切れにきざみのりをつける。
- ⑩ししとう、赤パプリカは素揚げし塩を振る。

●レシピ名：松風焼き

【材料(g)】

鶏挽肉（二度挽き）	30	日本酒	0.5
玉葱	10	醤油	1.2
サラダ油	0.5	けしの実	0.3
卵	1.5	黒炒り胡麻	0.2
生姜	0.5	青のり	0.1
塩	0.15	銀杏	2
みりん	1	サラダ油	1

【作り方】

- ①玉葱、生姜はみじん切りにする。
- ② ①の玉葱をサラダ油で炒め、粗熱をとる。
- ③鶏挽肉（二度挽き）、②の玉葱、卵、生姜、塩、みりん、日本酒、醤油を混ぜ合わせ、バットなどにのす。
- ④ ③の1/3にけしの実、1/3に黒炒り胡麻をのせる。180℃で20分蒸し焼きにする。
- ⑤蒸し上がったら、残りの1/3に青のりをのせる。
- ⑥銀杏は油で炒め、松葉串に刺す。

●レシピ名：いかの松笠焼き

【材料(g)】

いか	20	醤油	2
塩	0.1	みりん	2
日本酒	1		

【作り方】

- ①いかは皮をむき松笠切りにする。
- ②塩を入れたお湯で①をボイルする。
- ③日本酒、醤油、みりんを合わせフライパンで②をからめ焼く。
- ④ ③をガスバーナーで色づける。

●レシピ名：焼き椎茸のすだち味噌のせ

【材料(g)】

椎茸	10	みりん	0.5
味噌	1.25	すだち	0.3
砂糖	0.6		

【作り方】

- ①椎茸は石付を取り、天火で焼く。
- ② ①の椎茸を斜めにスライスする。
- ③味噌、砂糖、みりんを火にかけて合わせ味噌を作る。
- ④すだちは皮は千切りにし、③にしぼり汁を加える。
- ⑤ ②の椎茸を盛り付け、合わせ味噌をのせ、すだちの皮をかざる。

●レシピ名：一口茶碗蒸し

【材料(g)】

卵 7	砂糖 0.4
塩 0.1	だし汁 21
みりん 0.2	絹さや 1
薄口醤油 0.2	いくら 1

【作り方】

- ①卵、塩、みりん、薄口醤油、砂糖、だし汁を混ぜ合わせ、茶こしで濾す。
- ②器に①を入れ 8 分程度蒸し冷ます。
- ③絹さやはボイルして千切り。
- ④冷えた②に絹さや、いくらを飾る。

●レシピ名：小松菜としめじの和え物

【材料(g)】

小松菜 40	しめじ 15
菊（もつてのほか） 0.1	ポン酢醤油 5
酢 1	

【作り方】

- ①小松菜はボイルし 3cm 程の長さにカットする。
- ②菊をがくからはずし、酢を加えたお湯でボイルする。その後水にさらし、水気を切る。
- ③しめじを蒸し、ポン酢醤油と和える。
- ④それぞれの具材を和える。