

秋鮭の和風グラタン 白しょうゆ風味（2人分）

●材料●

鮭切り身	2切れ
オクラ	5本
玉葱	1/2個
お豆腐	1丁
溶けるチーズ	適量
バター	大さじ2
牛乳	300cc
だし汁	100cc
白しょうゆ	大さじ1
小麦粉	適量
塩胡椒	少々



●作り方●

- (1) 鮭の切り身は一口大にカットして塩胡椒をふり小麦粉を薄くつけておく
- (2) 玉葱は薄くスライスし、オクラは塩で揉んでから軽く湯がいて輪切りにしておく
お豆腐はキッチンペーパーでくるみ電子レンジで2~3分加熱する
- (3) フライパンを2つ用意しそれぞれにバターを入れ熱する
片方で鮭を焼く、もう片方で玉葱を炒め小麦粉を振り入れよく混ぜ
牛乳300ccを注ぎ弱火にしゆっくりと混ぜ合わせる
- (4) (3)がクリーム状になってきたらだし汁100ccを加え更に弱火で煮込む
- (5) (4)がグラタン状になってきたらオクラと白しょうゆを加え混ぜ合わせる
- (6) グラタン皿にスライスしたお豆腐を敷き、その上に5を半分入れる
その上に鮭をのせ、再度残った5を流し入れ均等にしたら
溶けるチーズをのせてオーブントースターで10分熱して出来上がり！

●コメント●

これからの季節にピッタリなグラタンを作ってみました
白しょうゆは味がしっかりしていて色目が薄いのでグラタン本来の白さを壊すことなく
見た目も綺麗に仕上がりました
秋鮭、オクラと豆腐という純和風的な素材感とお醤油の風味がベストマッチングです
とろけるような口当たりをお楽しみ下さいね
オーブンレンジから取り出したときのお醤油の香ばしい香りも食欲をそそりますよ
お年を召された方でも好まれる素材と味付けでは無いでしょうか？

(まさちゃん様、兵庫県)

2001年9月・10月分の人気投票で1位

和風醤油ピザ（4人分）

●材料●

ピザ生地(市販の物Mサイズ(直径30cm位))	1枚
いわし 5尾	(A)
トマト 大1個	白醤油
ゆで卵 2個	砂糖
		にんにく
	 大さじ4
	 大さじ1
	 小さじ1
小麦粉 少々	(B)
オリーブオイル 少々	白醤油
ピザ用チーズ 70g	マヨネーズ
パルメザンチーズ 30g 大さじ1
かつお節 少々 大さじ3
刻みのり 少々	(C)
		白醤油
		オリーブオイル
	 大さじ1
	 大さじ1

●作り方●

- (1) いわしを3枚におろし、(A)の調味料に10分ほど漬け込む。
- (2) 漬け込んだいわしに小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイルをひき表面がカリカリになるぐらいまで焼く。
- (3) 焼きたいわしは1cm～2cmの大きさに切る。
- (4) ゆで卵は輪切り、トマトはみじん切りにする。
- (5) (B)の調味料を合わせ、ピザ生地に塗る。
- (6) (B)を塗ったピザ生地の上に、いわし、ゆで卵、トマトをのせる。
- (7) (C)の調味料を合わせ、ピザ生地の上にかき、ピザ用チーズとパルメザンチーズをのせオーブンで10～15分焼く。
※材料には火が通っているのでチーズに焦げ目がつく程度に焼く。
オーブンによって焼き時間が若干異なるのでお好みで調整すると良い。
- (8) 焼きあがったら、かつお節と刻みのりを散らす。

●コメント●

ピザをいうと若い年代層が対象というイメージがありますが、醤油ベース、魚を使用しているということで、年配の方にも好んで頂いてもらえると思います。
また、いわしを白醤油に漬け込むことで、魚の臭が消え醤油の香ばしい風味に変わるので魚が苦手という方でも抵抗なく頂けます！
いわしを漬け込む、ピザ生地のソース……と醤油を大めに使っていますが、白醤油場合、醤油の香ばしい風味はそのままで素材の色目も生かせるので、出来上がりも最高です！
我が家は醤油ベースのお料理が大好きで醤油を使ったいろいろな料理を色々考えていますが、そんな中でも和風醤油ピザはかなりおススメの一品です！

(ホナホナ様、埼玉県)

2001年9月・10月分の人気投票で2位

白菜と鮭缶の簡単煮（2人分）

●材料●

白菜	……………	1/4	化学調味料	……………	少々
鮭の水煮缶	……………	1缶	白しょうゆ	……………	大3
油揚げ	……………	1枚	塩こしょう	……………	少々
固形コンソメ	……………	1コ			

●作り方●

- (1) 土鍋を用意する
- (2) 白菜を3cm程度の幅で切り、油揚げは縦半分に切り、さらに1cm幅程度切る。
- (3) 土鍋に、2の材料を入れ、鮭缶を汁を捨てずに入れる。
- (4) コンソメは手で崩しながら入れ、塩こしょう少々する。
- (5) そのまま強火にかけ、ふたをする。
- (6) 白菜に火が通り、白菜からの水分が出てしんなりしたら、
- (7) 最後に白しょうゆを入れて、味を調える。

●ポイント●

時間の無い時でも簡単に出来ます。

白しょうゆを使用する事で、白菜の色も鮭の色も綺麗に仕上がります。

(しょうたのママ様、埼玉県)

2001年9月・10月分の人気投票で入賞

あっさりしらすのポパイ和え（3人分）

●材料●

ほうれん草	……………	1把	砂糖	……………	小さじ2/3
あさり	……………	9個程度	白しょうゆ	……………	大さじ3
しらす	……………	60g程度	化学調味料	……………	少々
液体かつおだし	………	小さじ1	ゴマ	……………	少々

●作り方●

- (1) ほうれん草は、たっぷりのお湯で塩茹でて、水にとり3～4cmの長さに切って、水を切る。
- (2) あさりも さっと茹でたら貝から身はずす。
- (3) しらすも さっと茹でて、塩分と臭みを取る。
- (4) ボールに液体だし、砂糖、白しょうゆ、化学調味料を混ぜあわせる。
- (5) (4)の中にほうれん草、あさり、しらすを入れてさっと混ぜて、器に盛ったら、仕上げにゴマを少々。これで出来上がり。

●ポイント●

あさりやしらすを入れることで、カルシウムやタウリンも取れます。

(しょうたのママ様、埼玉県)

2001年9月・10月分の人気投票で入賞

牛肉のもちもち焼き(2人分)

●材料●

切り餅	……………	4つ	マヨネーズ	……………	適量
白醤油	……………	大さじ2杯	七味唐辛子	……………	適量
牛ロース薄切り肉	………	8枚	片栗粉		
大葉	……………	4枚	大根	……………	四分の一

●作り方●

- (1) 切り餅を2枚に切り分けます。膨らまない程度に焼きます。
- (2) 牛ロース肉を白醤油に漬けておきます。
- (3) 2枚に切り分けた餅の間に大葉をはさみ、七味を混ぜたマヨネーズを乗せてサンドしたお餅をロース肉で巻きます。
- (4) 片栗粉をまぶして、焼きます。
- (5) 器にあけたら大根おろしをたっぷり乗せて出来上がり！

●コメント●

受験生の夜食にどうぞ。簡単に作れて胃にもたれないですよ。

(K-PAPA様、神奈川県)