

秋色炊き込み御飯（4人分）

●材料●

米	540cc	材料B		
			シメジ	1パック
材料A			人参	1/4本
白しょうゆ	30cc			
酒	30cc			
塩	2.5cc			
昆布	10センチ			
だし汁	450cc			
(なければ水450ccとだしの素7.5cc)					

●作り方●

- (1) シメジは、小房に、分け、人参は、みじん切りする。
- (2) 炊飯器に、洗った米と、材料AとBを合わせて普通に炊く。

●コメント●

超簡単レシピです。炊きこみご飯に、白しょうゆを、使うと人参や、シメジが、秋色風に映え、シメジの香りが秋を運んでくれます。あれば、ギンナンや、春菊を添えると、おもてなし料理になります。ボリュームアップするならば、鶏や、シャケなどをプラスすればオツケーです。

(ひびがめ様、兵庫県)

2002年秋の人気投票で1位

ほんわかあたたか 秋色炊き込み和風グラタン（2人分）

●材料●

米	……………	2合
マイタケ	……………	100グラム
にんじん	……………	2分の1本(粗みじん切り)
おあげ	……………	2分の1枚(粗みじん切り)
秋刀魚	……………	2尾
白醤油	……………	大さじ4
ミルク	……………	200CC(内、生クリーム100CCでも可)
青じそ	……………	2枚(細切り)
ピザ用チーズ	……………	100グラム

●作り方●

- (1) 米2合を、2カップ(ミルク、白醤油、水)、にんじん、おあげ、マイタケをいれて炊く。
- (2) 秋刀魚を網で焼き、骨、頭、内臓を取り、2センチ幅でカット。
- (3) 炊けたご飯を、グラタン皿などに盛り、秋刀魚を上になべ、チーズを上になべ。
- (4) 180℃のオーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く。だいたい15分くらい。
- (5) 焼けたら、上にしそを、まぶして出来上がり。

●コメント●

秋にぴったりの簡単で美味しい一品です。とっても、ヘルシーで時間も手間もかからず白醤油の上品な味と色合いが、秋色で和風なグラタンに仕上がります。食欲の秋にぴったりです。

(俊君のまま様、京都府)

2002年秋の人気投票で2位

アツアツフーフー、トーフ・de・丼（3人分）

●材料●

ご飯	……………	3膳	しょうゆ(白しょうゆ)	……………	少量
豆腐(絹ごし)	……………	1丁	出し汁(昆布)	……………	500cc
糸みつば (みじんぎり)	……………	1パック	水溶き片栗粉	……………	少量
長葱(みじんぎり)	……………	1本	ラー油	……………	大3
白胡麻 (煎ってあるもの)	……………	大1/2	フランスパン	……………	6枚 (またはフィッセルを薄くスライスしたもの)
明太子	……………	少量	サラダ油(揚げ油)	……………	適宜
塩	……………	少々			

●作り方●

- (1) 豆腐は水を切り、フードプロセッサーを使って、ペースト状にする。フランスパンは、サラダ油で揚げておく。
- (2) 鍋に出し汁をいれて沸かし、(1)の豆腐を流し入れ、塩を加え混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、火からおろしておく。
- (3) 深めの器にご飯を盛り、(2)をかけ、長葱、みつば、明太子をのせ、白胡麻をふって、揚げたパンのスライスをのせる。
- (4) (3)の上に、白しょうゆ、熱したラー油をたらりとかけ、アツアツをフーフーしながら、召し上がれ。

●コメント●

寒さを感じる朝や、食欲減退の時に、特におすすめの一品です。みつばを香菜にかえて作ると、更にエスニック！サクサクと食感の楽しい揚げたフランスパンは、必ず添えて。今回は明太子を入れましたが、塩昆布など、お好みの具材で召し上がれ。

(marik様、東京都)

2002年秋の人気投票で特別賞

かんたん♪レンコンのニョッキ（4人分）

●材料●

レンコン	……………	250グラム	※塩	……………	少々
薄力粉	……………	100グラム	※もみ海苔	……………	適宜
粉チーズ	……………	80グラム			
卵黄	……………	1個			
白醤油	……………	大匙2			

●作り方●

- (1) れんこんは皮をむいてやわらかくゆでて、すりおろす。
- (2) (1)をビニール袋に入れ、ふるった粉、粉チーズ、卵黄、白醤油を加えてもむ。様子を見て粉を加減しながら、むらなく混ぜる。
- (3) (2)を細長い棒状にのばし、2センチ弱の幅に切りわけ、一個ずつフォークの背で軽くつぶす。
- (4) 湯を沸かし、塩少々を加えたら(3)をいれてゆでる。浮き上がってきたら、すくいあげてよく水気をきる。
- (5) もみ海苔をトッピングしていただきます。

●コメント●

イタリア料理のニョッキをれんこんで……。えっ？お思いでしょうが、ぜひ一度お試しください。れんこんは皮をむいてから一度酢水につけるのがコツ。いっそう白くきれいに仕上がります。

(たまちゃん様、広島県)

2002年秋の人気投票で特別賞

白かぶらのポタージュ田舎風(4人分)

●材料●

かぶ	……………	5個	生クリーム	……………	1/2カップ
たまねぎ	……………	1個	牛乳	……………	2/3カップ
			白醤油	……………	大さじ3
バター	……………	大さじ1	塩コショウ	……………	適宜
鶏がらスープの素	………	大さじ2	※ねぎ	……………	少々

●作り方●

- (1) かぶの皮をむいて乱切りにする。たまねぎはくし形に切る。
- (2) 弱火で熱した鍋にバターを溶かし、(1)の表面を炒め、水とスープの素を加えて柔らかくなるまで煮る。
- (3) (2)の火を止め、鍋のなかでフォークの背などをつぶす。(なめらかなスープが好み場合は、すりばちですりつぶしてピューレの状態にする。フードプロセッサーやミキサーを使ってもOK!)
- (4) (3)に牛乳、生クリームを加えて、白醤油をいれ、混ぜながら弱火で温める。塩・コショウで味をととのえる。
刻みねぎをトッピングしてできあがり!

●コメント●

この時期は暖かいスープが恋しくなりますね。田舎風のポタージュなので、あえてミキサーなどを使わずにしあげ、ほろほろくずれる蕪の独特の食感を楽しんでください。

(たまちゃん様、広島県)

お星様のお昼ご飯(2人分)

●材料●

ごはん	……………	2膳
鶏挽肉	……………	100～150グラム
ニンニク	……………	2～3かけ
オクラ	……………	2本
玉ねぎ(中)	……………	1個
人参(中)	……………	1/2本
サトイモ	……………	4～6個
塩、こしょう	……………	
白醤油	……………	大さじ2杯
砂糖	……………	大さじ1杯弱
とろけるチーズ	………	お好み量

●作り方●

- (1) サトイモの皮をむき1センチ角に切り、煮崩れない程度に煮る。
- (2) ニンニク、玉ねぎ、人参をみじん切りにして鶏挽肉と共に炒める。
- (3) (2)に塩、こしょう、白醤油、砂糖で味をつける。
- (4) グラタン皿にご飯 → (3)の具材 → サトイモ → チーズの順に入れる。
- (5) 最後に星型にスライスしたオクラをのせてオーブン(オーブントースター)で5～7分焼いて出来上がり。

●コメント●

子供が喜ぶ一品です！あつあつのお味を是非試してみてね。
ケチャップ味にしても美味しいよ。

(荒木様、埼玉県)