

→今月の【 簡単レシピ 】2025/11月更新

秋に旬を迎える食材をつかって『秋～満載レシピ』をご紹介します。

栗、里芋、ほうれん草、柿、鮭、きのこなどなど…。お天気のいい日にお弁当に詰めて、外で食べながら紅葉狩りするのもいいですね～

簡単レシピ 『秋が旬の食材～満載レシピ』

鮭のきのこホイル焼き(2人分)

鮭切り身2枚(140g)、塩、料理酒各少々、長ネギ60g、きのこ(お好みの種類)200g、味噌大2(36g)、コチュジャン5g、料理酒小2(10g)、砂糖小2(6g)、バター10g、大葉3枚、アルミ箔

- ① 鮭は塩、料理酒をふって臭みをとる、長ネギは斜め切、きのこはほぐす
- ② アルミ箔の中央にバターを薄く塗り、長ネギ、水気を切った鮭、きのこの順に重ね、合わせた調味料を上からかけ、バターをのせてアルミ箔を閉じる
- ③ オーブンやグリルで15分(水大3を入れたフライパン中火で10分)で加熱し、大葉の千切りを飾る

柿の白和え(2人分)

柿1/2個(100g)、ほうれん草1/2束(80g)、豆腐1P(150g)、すりごま大1(10g)、マヨネーズ大1(12g)、薄口醤油小1(6g)

- ① 豆腐は耐熱皿に入れて電子レンジ600W2分加熱し、水気を切りながら冷ます
- ② 柿は皮を剥いてイチョウ切、ほうれん草は3cm長に切って下茹でする
- ③ ボールに①、調味料を入れてよく混ぜ、②を入れて和える

栗ご飯(3人分)

米1合、栗皮つき300g、塩2.5g、料理酒小1(5g)、ミツバ1/2束(10g)、黒ゴマ少々

- ① 栗は皮のまま40℃程度のぬるま湯に15分程漬け、包丁で切れ目を入れて皮をむき、さらに洗皮もむいて水に浸す
- ② 米を研いで定量の水に浸ける
- ③ 炊飯器に②、塩を入れ、上から①をのせて炊く
- ④ 炊き上がりに料理酒をふってしばらく蒸らし、刻んだ三つ葉を混ぜて黒ゴマをふる

芋煮汁(3人分)

里芋250g、鶏コマ肉100g、こんにやく1/2枚(100g)、ごぼう30g、人参30g、出汁500cc、料理酒大2(30g)、濃口醤油大1(12g)、薄口醤油小1(6g)、砂糖2g、塩0.5g、小口ねぎ適量

- ① 里芋は皮をむいて一口大に、こんにやくは小さくちぎり、ごぼうはナメ切、人参はイチョウ切にする
- ② 鍋に出汁と鶏コマ肉を入れて火にかけ、軽く煮立ったら①と調味料を入れて中火で5分程加熱する。弱火にして具材が柔らかくなるまで煮る
- ③ 器に盛り、小口ねぎをふる

