

「季節の台所・彩」の  
宮田シェフによる  
季節のおばんざい

# 食卓に プロの味を!



## 「簡単!自家製なめたけ」

### 「熱い食材に冷たいつゆ」

ココガ  
プロのフサ

ゆで上げた熱々のエノキダケを冷たい(常温でOK)つゆにひたすことで、味がよく入るとともに、なめたけ独特のぬめりも引き出せます。つゆを入れすぎるとぬめりが出ずに、「おひたし」になるので注意を。

〈材料〉作りやすい量  
エノキダケ…3袋  
梅干し…中2〜3粒  
かつお節(糸削り)…1袋(2g)  
白ごま…少々  
めんつゆ(原液)…適量

- 〈作り方〉
- ① エノキダケは、根元を切り落とし長さを3等分し、沸騰したお湯で15秒ほどゆでたらザルに上げる。
  - ② ①を熱いうちに密閉式などの保存容器に広げ、ひたるくらいにめんつゆを入れる。
  - ③ 種を抜いてたたいた梅干しとかつお節、軽くひねってつぶした白ごまを入れてさつと混ぜ、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ※翌日の朝から食べられます(日持ちは冷蔵庫で一週間程度)。

### シェフのアドバイス

梅干しとかつお節の旨味がきいていて酸味がほとんど感じられないので、お子さんや甘めな市販のなめたけが苦手な方にもおすすめです。白いご飯はもちろん、ほうれん草のおひたしや納豆に絡めたり、蕎麦やうどんにのせてもおいしいですよ。

「季節の台所・彩」

北見市光葉町26 ☎0157-33-1267、営業時間：おひるごはん/11時〜15時(LO14時)、よるごはん/17時〜21時(LO20時)、月曜定休※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】今年もどうぞよろしく申し上げます。定番のメニューとおいしいおばんざいを用意して、皆様のお越しをお待ちしておりますので、ご家族やお友達とぜひどうぞ。