

◎主菜「ハモのバジルソテー」

《分量(2食分)》	《レシピ》
ハモ 60g	①ハモを酒に10分間つけておく。
オリーブオイル 小さじ2	②酒から取り出し、水分をふきとってから、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
バジルソース 小さじ2	③熱したフライパンにオリーブオイルをしき、ハモを焼く。
酒 大さじ1	④表面に火が通ったら、バジルソースを加えて、中まで火を通す。
	※ハモは時期によって、手に入りにくいことがあるため、アジやカレイなど白身魚で代用可。

◎副菜「ゆずこしょう香るからあげ」

《分量(2食分)》	《レシピ》
鶏もも肉 100g	①鶏もも肉、★の調味料をポリ袋に入れ、全体に馴染むように揉み込み、10～15分ほどおく。
★しょうゆ 小さじ1	②小麦粉とかたくり粉を合わせておく。これを①にまぶして、180℃の油で揚げる。
★マヨネーズ 小さじ1	③揚がったら完成。
★すりおろししょうが 1g	
★すりおろしにんにく 1.5g	
★ゆずごしょう 小さじ1/3	
小麦粉 小さじ2	
かたくり粉 大さじ1・小さじ1	

◎郷土料理「けんちん」

《分量(2食分)》	《レシピ》
十六豆(ゆで) 10g	下準備: きくらげを水で戻す。 きくらげを2センチの長さ、十六豆を1cm弱のサイズに切っておく。 小麦粉をふるっておく。 バットにクッキングシートをしいておく。 蒸し器を準備しておく。
きくらげ(乾) 1.6g	①きくらげと十六豆、砂糖、しょうゆ、水Aを鍋に入れて3分ほど沸騰させる。
小麦粉 12g	②かたくり粉と水Bで水溶き片栗粉を作り、①に加えて、強く混ぜる。
砂糖 30g	③粘りがある程度出たら、火からおろす。
しょうゆ 8g	④ふるいにかけて小麦粉を③にふりいれて、よく混ぜる。
水A 60ml	⑤④ができれば、バットに入れる。
かたくり粉 16g	⑥バットごと蒸し器にいれて、40～60分間蒸す。
水B 32ml	⑦様子をみながら火の通り具合を確認し、蒸しあがったら、完成。