



野菜のソムリエ・料理研究家

# 梅田みどり先生のお手軽レシピ

## サンマの秋野菜あんかけ

2~3人分

サンマ	2尾	パプリカ(赤)	1/4個
塩	小さじ1	(A)だし汁	100cc
かたくり粉	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
ナス	1個	みりん	小さじ1
カボチャ	50g	かたくり粉(水溶き用)	小さじ1

### 作り方

- ① サンマは頭と尾を切り落とし、内臓を取り出して流水でよく洗う。4等分に切って水気をよくふき取り、表面に塩を振って10分以上置く。
- ② ナス、カボチャ、パプリカは1cm角に切る。
- ③ サンマの水分をもう一度ふき取り、表面にかたくり粉を薄くつけてフライパンに並べる。中火で、両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- ④ ③のフライパンに②と(A)を入れて中火にかけ、カボチャに火が通ったら水溶きかたくり粉をまわし入れる。とろみがついたら火を止め、器に盛ったサンマに添える。



サンマから出る脂でこんがり焼きます。



野菜がやわらかくなってから、かたくり粉でとろみをつけてください。



梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。

手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。

2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開店し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。