

# 家

特集

## 秋です、旅に由らう。

□ IE no HIKARI



食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン

# 光



# 11

November 2024

小さな種からダイコンが大きくなるのは感動的  
宮崎美子

あなたにもできる!?  
農村キッチンカー  
最前線

水耕で鉢植えで  
秋植え球根の  
楽しみ方

大正14年6月27日創刊 種別郵便承認 令和6年11月1日発行 毎月1部1頁発行 第100巻第11号

おすすめ

## 家の光レシピ

### サケの中国風蒸し

～ ピリ辛だれとシュンギクの風味がサケと好相性 ～

<調理> ● 本田明子 『家の光』2024年11月号「家の光料理カード」掲載

#### 材料(2人分)

生サケ……………2切れ  
 シュンギクの葉……………30g  
 セロリ……………10cm  
 パプリカ(赤)……………1/2個  
 酒……………大さじ2  
 A しょうゆ・黒酢…各小さじ2  
   ゴマ油……………小さじ1  
   とうばんしゃん  
   豆板醤……………小さじ1/3  
 塩 コショウ

#### 作り方

- ①シュンギクは食べやすい大きさにちぎる。セロリとパプリカは食べやすい長さの細切りにする。サケは水けを拭いて塩ふたつまみと、コショウ少々をふる。
- ②鍋に酒と水1/2カップを入れて火にかけ、ふつふつとしてきたらサケを並べて塩少々をふる。サケの上にセロリとパプリカをのせ、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。
- ③器にシュンギクを敷き、②を汁ごと盛りつけ、混ぜ合わせたAをかける。好みで千切りにしたショウガと刻んだ香菜をのせても。

