

## 夏のおもてなし金ごま膳



### 鶏の南蛮金ごまソース(4人分)

鶏もも肉	2枚
ねぎ、酒、しょうが、	少々
南蛮ごまソース	
ねぎ、しょうが、にんにくみじん	
切り少々	
金ごますりごま	大5
醤油・酢・酒	各大3
砂糖	大1と1/2、
ごま油少々	
貝割れ、白髪ねぎ	

1. 鶏肉はたっぷりの湯にねぎ、しょうがの薄切り、酒少々を入れ、10分位ゆで、串がスッと入るようになれば火を止め、そのままさます。
2. フライパンにごま油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくのみじん切りを炒め、砂糖、醤油、酒、酢を入れ、金ごますりごまを加え、火を止める。
3. 1.を一口大に切り、器にのせ、貝割菜、白髪ねぎを添え、2.をかける。

### なすの金ごま味噌グラタン(4人分)

なす	3本、	サラダ油	大3
調味料A	味噌	大3	
	砂糖	大2	
	酒	大1	
	スープ	大2と1/2	
	金ごますりごま	大3	
ピザ用チーズ	80g		

1. ナスは輪切りにし、サラダ油で両面よく焼く。
2. 調味料Aの材料を小鍋に入れ、さっと煮る。
3. 器にナスを広げて入れ、2.をかけ、ピザ用チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。

### 夏野菜の金ごま汁(4人分)

なす	1本
新ごぼう	1/4本
にんじん	1/2本
だし汁	5カップ
味噌	60g
金ごますりごま	大3
みょうが、青ねぎ	少々

1. なすは輪切り、ごぼうはささがきにし、水にさっと放ち、水気を取る。
2. にんじんはせん切りにする。
3. 鍋にだし汁と1.2.を入れ、柔らかくなったら味噌と金ごますりごまを加えさっと煮、火を止める。
4. 器に入れ、みょうがと青ねぎの細切りをのせる。
- 5.